

# آنچه که زنان دوست دارند بشنوند، ولی مردان نمی گویند



دکتر باب برکوویتز و راجر گیتینز  
مترجم: اکرم شکرزاده

منتدى اقرأ الثقافي

[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)

به نام خدا



آنچه زنان دوست دارند بشنوند  
**مردان دوست ندارند بگویند**

مترجم: اکرم شکرزاده

بر کوویتز، باب - گیتینز، راجر  
آنچه زنان دوست دارند بشوند، ولی مردان دوست ندارند بگویند / باب بر کوویتز و  
راجر گیتینز؛ ترجمه اکرم شکر زاده. - قم: انتشارات ندای الهی، ۱۳۸۹.

ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۹۴۶۹۸-۸-۱

۱۶۰ ص.

۲۷۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی

۱. مردان - ایالات متحده - روانشناسی. ۲. جنس مذکر (روانشناسی) - ایالات  
متحده. ۳. مردان - رفتار زناشویی - ایالات متحده. الف. باب بر کوویتز و راجر  
گیتینز ب. شکر زاده، اکرم. مترجم. ج. عنوان.

۳۰۵/۳۱

HQ ۰۹۰ / ۲ / ۴۱۸

نام کتاب: آنچه زنان دوست دارند بشوند ولی مردان دوست ندارند بگویند.

مؤلف: باب بر کوویتز و راجر گیتینز

مترجم: اکرم شکر زاده

ناشر: انتشارات ندای الهی

ناشر همکار: ملینا - چاف - سرچشمه پاکان

نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۹

چاپخانه: ولیعصر

شمارگان: ۲۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۷۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۴۶۹۸-۸-۱

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات چاف و ملینا می باشد.

قم، پاساژ قدس، شماره ۱۶۹

تلفن: ۷۷۴۷۳۹۶ تلفکس: ۷۸۳۱۰۴۱

پخش برگ: ۰۹۱۲۵۵۳۳۱۳۵ - ۰۹۱۲۵۸۰۶۴۷۳

## فهرست عناوین

۹.....	مقدمه
فصل اوّل	
مردها متفاوتند...	
۱۷.....	روبه رو شدن با تغییرات
۲۰.....	اصل موضوع
۲۰.....	تفاوت‌ها را جشن بگیریم
فصل دوّم	
اساس مرد	
۲۵.....	حقه ی مجله ی قدیمی
۳۰.....	به کارهایش توجه کنید نه حرفهایش
۳۱.....	لغت نامه ی باب
۳۳.....	حصار زبان مانع ارتباط می‌شود
۳۴.....	صداقت در مقابل زبان اشاره
فصل سوّم	
مرد روشن فکر	
۳۹.....	همیشه خونسرد باشید
۴۰.....	خوب به نظر رسیدن و خوب نگاه کردن
۴۲.....	عکس العملی متقابل به آرایش
۴۲.....	پوست و استخوان
۴۴.....	کوش هایتان را باز کنید
۴۶.....	نفرین کولی ها
۴۷.....	روژه ی سکوت
۵۰.....	قربانی کردن زندگی برای عشق
۵۱.....	چگونه باید از مردها انتقاد کنیم
۵۵.....	مرد و مردانه

### فصل چهارم

#### تکبر مردها تعیین کننده است

- شوهرتان باید بداند ..... ۵۹  
به کار انداختن نیروی اعتماد به نفس ..... ۶۱  
بهترین دوستشان باشید ..... ۶۳

### فصل پنجم

#### ورزش‌های بزرگ

#### فصل ششم

#### بیکار شدن

- چرا مردها نمی‌توانند شغلشان را حفظ کنند؟ ..... ۷۲  
ابراز ناراحتی ..... ۷۳  
دل‌سرد نشوید ..... ۷۳  
پرهیز از مجادله ..... ۷۴

### فصل هفتم

#### ما نادان هستیم

- مردهای شیک را دو دستی بچسبید ..... ۷۸  
زنان مجرد و مردان متأهل ..... ۸۰

### فصل هشتم

#### قرار ملاقات

- حس رقابت به رابطه‌تان صدمه می‌زند ..... ۸۵  
تماس بگیریم یا نه ..... ۸۶  
همدم نامرئی ..... ۸۸  
ابتکار در قرارها ..... ۸۹  
تا دلت بخواد گاف ..... ۹۱  
اقدامات دوستانه ..... ۹۳  
سفر با نامزد ..... ۹۶  
بدانید که دنبال چه جور مردهایی هستید ..... ۹۹  
زن ابزار جسمی و مرد ابزار موفقیت است ..... ۱۰۱  
مردگريزها و زن‌گريزها ..... ۱۰۲



## فصل نهم

### نقاط کور

## فصل دهم

پسرها فقط به رابطه‌ی زناشویی فکر می‌کنند

- ۱۱۱ ..... به ارزشهایتان پایبند باشید.
- ۱۱۱ ..... رابطه زناشویی تأثیر عجیبی بر ذهن دارد.
- ۱۱۲ ..... حيله يا بازى .....
- ۱۱۳ ..... مأموریت چشم .....
- ۱۱۳ ..... اسلحه‌ای در جیب .....
- ۱۳۰ ..... وقتی زمان خدا حافظی فرا می‌رسد .....
- ۱۱۴ ..... کشمکش‌های درونی .....
- ۱۱۵ ..... ناتوانی جنسی .....
- ۱۱۷ ..... سوالات احمقانه‌ی مرد پاسخهای هوشیارانه شما را می‌طلبد .....
- ۱۱۸ ..... حالا شروع کن .....

## فصل یازدهم

### تعهد

- ۱۲۳ ..... بازى انتظار .....
- ۱۲۵ ..... هماهنگ کردن انتظاراتتان .....
- ۱۲۶ ..... استفاده بیشتر از زبان قراردادی .....
- ۱۲۸ ..... صبورانه منتظر فرصت مناسبی باشید .....
- ۱۲۹ ..... به طرف خانه .....
- ۱۳۰ ..... فعالیت‌های بی اهمیت .....
- ۱۳۲ ..... در مورد مردانی که طلاق گرفته‌اند عجله نکنید .....
- ۱۳۳ ..... این راه را انتخاب کنید .....
- ۱۳۶ ..... مسیری طولانی برای تحقیقی کوتاه .....

## فصل دوازدهم

### نقطه ضعف

فصل سیزدهم

ذات خائن مرد

- وقتی مردی خیانت کرد چطور می فهمید؟ ..... ۱۳۵
- چهره های خائن ..... ۱۳۶
- ثبت یک الگو ..... ۱۳۸
- آموزش اختلاط ..... ۱۳۹
- بهای خیانت ..... ۱۳۹
- دو اشتباه = دو اشتباه ..... ۱۵۰

فصل چهاردهم

بازی کلمات

- بابای امروزی ..... ۱۵۴
- خردمند ساختن بی خردی ..... ۱۵۷

فصل پانزدهم

شاد بودن از آن پس برای همیشه

- استراتژی اغوا ..... ۱۶۱
- ایده آل ها و برخوردهای بد ..... ۱۶۱
- جعبه ی ابزار زن و مرد ..... ۱۶۲
- کاربردهای قدرت ..... ۱۶۳
- حرف آخر و حرفهای زشت ..... ۱۶۴
- تقدیر و تشکرات ..... ۱۶۵

## مقدمه

هر وقت آپارتمانم را ترک می‌کنم سایه‌های قوی جثه‌ای را می‌بینم که با بارانی‌های بلندشان مرا تعقیب می‌کنند. تلفن مرتب زنگ می‌زند. باید بگویم که کسی همه‌ی ایمیل‌های مزخرف من را خوانده است (کارت‌های که همراه نامه‌هایم بودند گم شده‌اند).

فکر می‌کنم نقابم کنار رفته است. وقت زیادی ندارم آن‌ها به سراغم می‌آیند. آنها؟ اعضای یک گروه سری قدرتمند هستند. سال‌های زیادی را صرف تحقیق درباره‌ی مراسم عجیب آن‌ها کرده‌ام و حالا می‌توانم شناسایی‌شان کنم.

تنها دلخوشی‌ام این است که قبل از اینکه مرا ساکت کنند همه‌ی چیز را بگویم. منتظر باشید! صدای شکستن شیشه‌ها را می‌شنوم. لامپ‌ها خاموش می‌شوند. صفحه‌ی کامپیوترم ناگهان سفید می‌شود. دیگر دیر شده است! آنها اینجا هستند. (گلوله شلیک می‌شود و مرگ)

بفرمائید. این هم خیال‌پردازی پارانویایی. گرچه مردها بسیار مرموز هستند، من نگران مجازات گفتن تمام واقعیات - یا تا جایی که من درک می‌کنم - در مورد چیزها، چراها و دلایل نیمی از انسانها نیستم. در حقیقت زمانی که شروع به نوشتن این کتاب کردم، مردهای زیادی حاضر شدند به من کمک کنند. آن‌ها ساعت‌های زیادی را صرف صحبت کردن در مورد زندگی و علایقشان کردند به این امید که زن‌ها آن‌ها را بهتر درک کنند و شناخت بهتری نسبت به آن‌ها کسب کنند. همکاری‌شان مرا شگفت‌زده کرد،

چون مردها خیلی سخت از پشت دیوار سکوت بیرون می آیند، ما به تنهایی صدمه می بینیم، به تنهایی امیدواریم، تنها غم می خوریم و تنها شادی می کنیم. اما انگار خوشبختانه مردها شروع به کنار گذاشتن کلیشه های کرده اند که مدت ها خود را در آن اسیر کرده بودند. کابوی دلتنگ، عقاب تنها، شکارچی ها و قهرمانان قوی و ساکت. ما هنوز هم در آنچه روسی ها گلاسنوست (سیاست فضای باز) می نامند، خوب و قوی نیستیم.

سوالهای بی جواب زیادی در مورد مردها وجود دارد. و زنها مجبور شده اند که به زن های دیگر رو بیاورند تا این خلاء را پر کنند مثل آنالیزهای سیا روی پرونده های سری و اسکن تعداد زیادی از عکس های ماهواره ای می ماند. زن ها، خبرنگاران، روانشناسان، جامعه شناسان و منتقدان سیاسی تحقیقات خود را به صورت کتاب یا مقاله های مجله درآورده اند و در آن مردها را از هر جنبه ای بررسی کرده اند.

فرض اصلی این کتاب که در مورد مردها است و توسط یک مرد نوشته شده، این است که منابع اولیه هر تحقیقی نشان دهنده میزان دقت و درستی آن است و من به عنوان یک روزنامه نگار قادر به کسب مستقیم بینش و دانش بیشتری نسبت به موضوع تحقیق یعنی مردها خواهم بود.

فرض بعدی این است که بیشتر خوانندگان من رازن ها تشکیل می دهند. بعد از کار به عنوان مجری برنامه "امروز" با مخاطبانم آشنا شدم. دو سوم بینندگان برنامه رازن ها تشکیل می دادند. آنها گزارشات من را می دیدند و با دقت به آن گوش می دادند و به برنامه نامه می فرستادند یا تلفن می کردند و همیشه به دنبال اطلاعات بیشتری بودند.

عجیب آن که اطلاعات زن ها در ارزیابی تأسیسات دفاعی استراتژیکی - جنگ ستاره ها - نسبت به ارزیابی مردها در زندگی شان بیشتر است در حالی که تا چند سال پیش فقط تخت های دو نفره به طور مساوی تقسیم

می شدند و نه چیز دیگری. تبعیض جنسی سالها ذهن زنهارا به خود مشغول کرده است و آنها مدام به معایب جدی آن فکر کرده اند.

سردرگمی، اضطراب و خشم که بسیاری از افرادی که در تاریکی رها شده اند، احساس می کنند باعث تنش و عدم درک می شود. زن ها سعی دارند جواب ها را پیدا کنند ولی فقط درجا می زنند و دور خود می چرخند.

من اولین کسی بودم که در تاریخ اخبار تلویزیون صدای مردها را منعکس کردم و ستونی را در روزنامه "ویژگی پادشاه"<sup>(۱)</sup> به مردها اختصاص دادم. درست همان موقع بود که زنی را ملاقات کردم و او از من پرسید که موضوع کتاب چیست و در مورد چه چیزی است. گفت که دوستی به نام داگ دارد. سالهاست که همدیگر را می شناسند و داگ نقش جاسوس آن خانم را بازی می کند و تمام اطلاعاتی را که در مورد مردها نیاز دارد از پشت درهای بسته مردها برایش می آورد. هر وقت زن به توصیه هایی در مورد مردها نیاز دارد او آنجا است: «منظور او چه بود که گفت...؟ چرا...؟ نمی فهمد که...؟»

مراجعه زنهارا به من وقتی که نیاز به جاسوسی دارند تا بین مردها برود و با روشهای متفاوت وارد قلمرو مرموز آنها شود، به من لطمه می زند. اما حاضرم برای چنین مأموریت دشواری داوطلب شوم - اما نه وقتی مأموریتی غیر ممکن است. تجهیزات و سلاح های مختلفی وجود ندارد: و من مثل مأمور مخفی که سهل الوصول است عمل می کنم.

این وظیفه سنگینی است، خبرهای خوب و بد زیادی برای گزارش وجود دارد، باید مهارت های فریب قاصدها را یاد بگیرد. در صفحاتی که پیش رو دارید چیزهای زیادی در مورد مردها خواهید فهمید. مطالبی را که

قبلاً نمی‌دانستید و مواردی را کشف خواهید کرد که می‌دانستید ولی حتی خودتان هم نمی‌دانستید که می‌دانید.

فصل‌های زیادی را به مردها و زن‌ها اختصاص داده‌ام و سفرهای مختلفی در آمریکا رفته‌ام تا مطالبی را برای برنامه‌ها، ستون‌های روزنامه و سخنرانی‌هایم جمع‌آوری کنم. مورد لطف و محبت غریبه‌ها (و بسیاری از دوستان) قرار گرفته‌ام که در مورد خصوصی‌ترین مسائل زندگی‌شان با من حرف زده‌اند. اسم‌ها و نام شهرها را تغییر داده‌ام اما داستان‌ها واقعی هستند. خوشی‌ها و ناراحتی‌ها وجود دارند و این شما هستید که تصمیم می‌گیرید چگونه از آن‌ها برای ساختن زندگی‌تان استفاده کنید.

گاهی اوقات از این مطالعات و نکات در سؤال و جواب‌های مستقیم استفاده می‌کنم و این فرصتی به من می‌دهد که وانمود کنم حرف‌های خودم است.

آنچه واقعی است تلاش من به عنوان یک واسطه راستین اطلاعات است. افکار و توصیه‌های محکم و خوبی دارم که آن‌ها را بیان می‌کنم. همان طور که در «نظر» صبح بخیر آمریکا، شبکه فاکس نیوز، سی‌ان‌ان و در گردهمایی‌های دیگر گفته‌ام. و در آخر صبر می‌کنم و اجازه می‌دهم تا خوانندگانم فکرشان را سازماندهی کنند.

هر روزنامه‌نگاری با میزان تأکید متفاوتی این سؤال را مطرح می‌کند. چه کسی در چنین جهنمی گیر کرده است؟ جواب این است «خودم»

در شروع همکاری با ان بی سی احساس کردم، انگار وارد اتاق پخش اخبار پنتاگون شده‌ام. متوجه شدم که هیچ گزارشگری برای پوشش اخبار ارتش و جنگ تعیین نشده است. مدت‌ها بود که برنامه «امروز» در برنامه‌های ورزشی، پزشکی، فیلم و سیاست خود به مسائل زنان می‌پرداخت و مردها حتی به فکر اقدامی در این زمینه هم نبودند. به عنوان

یکی از مجریان کلیپ‌های نمایشی، می‌توانستم تغییراتی را به وجود بیاورم.

بعد از مدتها، بالاخره توانستم به عنوان یک نویسنده و گزارشگر مرد به رسمیت شناخته شوم. من یک مرد هستم و از بابت این مسأله خوشحالم، تفاوت بین زن و مرد برایم خوشایند است. همین تفاوت‌هاست که همانند بوته‌ای آتش می‌گیرد و زن و مرد را برای همدیگر جذاب می‌کند.

با تولد هر کسی کارت اعتباری دیگری صادر می‌شود. مادرم در نیویورک پلیس بود. دوست دارم بگویم که مرا در رحم خود حمل کرد و به من یاد داد که دنیا فقط برای مردها نیست. دنیا برای کسی است که سرزنده و دوست داشتنی و آماده‌ی زندگی است.

پدرم هم پلیس بود. او مسیر زندگی‌اش را عوض کرد و روانکاو شد. او نویسنده پر فروش ترین کتاب سال (چگونه بهترین دوست خودمان باشیم) شد و من برای نوشتن این کتاب از او الهام گرفته‌ام. مردها و زن‌ها می‌توانند بهترین دوستان هم باشند.

دوست دارم پیرامون مقدمه کتابم بگویم چیزی که روبه‌روی شماست کتاب است نه تلویزیون یا صحنه‌ای از گوشه خیابانی شلوغ در پائین شهر منهتن.

زوج خوشبختی که سوار تویوتای سبزی بودند، گم شده‌اند. مرد که از روی عصبانیت اخم‌هایش را درهم کرده بود، پشت فرمان و همسرش در صندلی کنار راننده نشسته بود. زن که لب‌خندی به لب داشت نقشه شهر را از پنجره باز ماشین به من نشان داد. با وجود اینکه خیلی شلوغ بود، شنیدم که به دنبال تونل هلند بودند. وقتی سعی می‌کردم که به بهترین وجه مسیر را به آنها نشان بدهم، خانم به سرعت آدرس را روی کاغذ یادداشت کرد. مرد مرتب با رادیو ور می‌رفت و به کارهای بیهوده مشغول بود و تلاشی برای

بیرون رفتن از خیابان‌های پر پیچ و خم و گیج کننده‌ای که سبب عصبانیتش شده بود، نمی‌کرد.

آدرس مشکل نبود باید به راست می‌پیچیدند، چند بلوک پائین تر، تونل بود. همین که رفتند با خودم فکر کردم که خیلی از زن‌ها در چنین شرایطی قرار می‌گیرند. بیشتر مردها - حتی خود من که یکی از آنها هستم - نمی‌توانند توقف کنند و آدرس را پرسند. این برخورد ریشه در اجدادمان دارد که بر پشت اسب سوار می‌شدند.

مطمئن هستم که اگر شما هم به جای آن خانم در تویوتای سبز بودید، همین طور برخورد می‌کردید. آن خانم از هر ابزاری برای التماس، متقاعد کردن و حتی گول زدن آقا استفاده کرده است تا توانسته بالاخره او را متقاعد کند که بایستد تا چند سؤال ساده پرسد مثل «ما کجا هستیم؟» و «چگونه می‌توانیم از اینجا خارج شویم؟». این کتاب را برای آن خانم - برای شما و هر زن دیگری که می‌داند به کار بردن روش‌های غلط او را به مقصدش نمی‌رساند، نوشته‌ام.

رفتار خانم‌ها من را یاد لطیفه کشاورز و مرد غریبه‌ای می‌اندازد که دنبال شهر بنگور می‌گردد، کشاورز می‌گوید: «بنگور؟ بنگور می‌خواهی بروی؟ وقتی به انبار قدیمی رسیدی به چپ و یا نه به راست برو» بعد مکث می‌کند و می‌گوید: «از اینجا نمی‌توانی به بنگور بروی.» اگر خواستار یک رابطه قوی و محکم با مردها هستید، اگر می‌خواهید خوشبخت شوید، باید بیشتر در مورد مردها فکر کنید. می‌توانید از همین جا شروع کنید.



## فصل اول

### مردها متفاوتند...

□□□

مردها زمانی به وجود آمدند که بهترین آشامیدنی‌ها و غذاها وجود داشتند.

مردهای لاغر، حساس و خوش لباس بهترین محصول دهه‌ی ۱۹۷۰ بودند. مردانی جذاب. زن‌ها مدتی جذب آن‌ها شدند ولی خیلی زود فراموششان کردند.

رسم و رسوم جامعه روی این محصول نیز تأثیرات زیادی گذاشت. طوری که استانداردهای مردانگی شروع به تغییر کرد و توسط فمینیست‌ها منع گردید و ما به تدریج دو عاملی را که باعث ثبات خانواده‌ها می‌شود، درک کردیم: اهمیت به زنان و گذراندن اوقات مفید با کودکان.

نظرات فراوانی در مورد مردها وجود دارد که بهترین‌ها را انتخاب و مابقی را حذف می‌کنیم فوق العاده نیستیم. بی‌ارزش نیستیم، اما تغییر کرده‌ایم.

زن‌ها هم تغییر کرده‌اند. به نظر من تغییرات مردها خیلی بیشتر از

تغییرات شما (خانم‌ها) است. ولی مسئله این است که همیشه احساس می‌کنم خانم‌ها تغییراتشان را خیلی بررسی می‌کنند و تغییرات مردها را نادیده می‌گیرند. درک این موضوع راحت است. سبک زندگی خانم‌ها کاملاً تغییر کرده است. در مقایسه با خانم‌ها، مردها هنوز در قرون وسطی زندگی می‌کنند. ما هنوز مثل قدیم سر کار می‌رویم و به خانه برمی‌گردیم.

تغییر ارزش‌ها، شرایط اقتصادی و اجتماعی و غیره سبب تغییرات زیادی در خانم‌ها شده است و آنها می‌توانند برخی از تغییرات را به راحتی توجیه کنند ولی بیشتر این تغییرات به اراده‌ی خودشان رخ می‌دهد و تحت کنترل‌شان است. مردها نیز در معرض این تغییرات هستند ولی چون تغییر کردن راحت‌تر از مبارزه با تغییرات است، تسلیم آن‌ها می‌شوند.

در جایی که این تغییرات ضروری نباشد و راحت بتوانند آن‌ها را کنار بگذارند، جدی‌تر برخورد می‌کنند و انعطاف‌پذیری کمتری از خود نشان می‌دهند. مردها به تدریج قدرت‌شان را از دست می‌دهند و تسلیم می‌شوند. در رابطه با این موضوع، بعضی از ما باوقارتر هستیم. محافظه‌کاران معتقدند که نباید پول مساوی برای کار یکسان پرداخت شود. (در مورد دلیلش حرفی نمی‌زنیم) بعضی از ما مردها هم مهمات و اسلحه‌هایمان را برای از بین بردن تغییراتی که برخلاف خواسته‌مان است، کنار گذاشته‌ایم. انتخاب هدف به این موضوع بستگی دارد که چه کسی ماشه را می‌کشد. مرد معتقد است که زن‌ها نباید به کلوپ بروند، جو نمی‌تواند تصور کند که زنی در کاخ سفید باشد، بوروس برای زن‌ها کار نمی‌کند.

زن‌ها شروع به جنگ چریکی علیه تغییرات کردند و مردها در میان شعله‌های این آتش صدمه دیدند چون زن‌ها از قدرت خود برای ادعای حقوق‌شان خودداری کردند.

برای مثال: پرداخت پول شام. وقتی زن و مردی با هم برای شام بیرون

می‌روند، حتی سرسخت‌ترین فمنیست‌ها هم با مشکل مواجه می‌شوند. موقع پرداخت صورت حساب گویا روح مادر و مادر بزرگ هایشان کنترل آن‌ها را درست می‌گیرد، ناگهان دست‌هایشان سست می‌شود و نمی‌دانند که چگونه از این مخمصه فرار کنند. بسیاری از خانم‌ها نمی‌توانند به این ضعف‌شان غلبه کنند و انتظار دارند که مردها هزینه‌ی غذا را پرداخت کنند. می‌گویند: «او درآمد بیشتری نسبت به من دارد.» اولاً این موضوع اصلاً صحت ندارد. ثانیاً، اگر نامزدتان شما را به ناهار دعوت کند، شک دارم اگر اختلاف قیمتی بین قهوه و دسر وجود داشته باشد او با خود فکر کند که چه کسی باید این اختلاف قیمت را بپردازد.

به نظر می‌آید که این نقش سنتی مردهاست که زن‌ها از آن سوء استفاده می‌کنند. اگر مرد تماس نگیرد، خانم کاری نمی‌کند و اگر او نیاید، خانم دنبالش نمی‌رود.

### روبه رو شدن با تغییرات

این بی‌علاقگی نامتداوم، مردها را گیج می‌کند. هاگ پیمان کار ساختمان است. نامزدی کوتاه مدتی با یکی از مشتری‌هایش داشت که فقط به سه بار ملاقات ختم شد. اولین و دومین ملاقات قابل پیش‌بینی است که صرف شناخت بیشتر نامزدش شد ولی سومی با یک رابطه‌ی گرم شروع شد و پراز قول و قرار بود. تا اینکه هاگ به شرکت کیت (نامزدش) رفت تا او را به شام دعوت کند. از شرکت که خارج شدند، خانم پرسید: «برای شام کجا می‌رویم؟» آقا گفت: «هنوز تصمیم نگرفته‌ام. سوار ماشین که شدیم، تصمیم می‌گیریم.» کیت مدتی حرف نزد. خیلی عصبانی بود. هاگ متحیر شده بود و با خودش فکر می‌کرد که حتماً کیت روز بدی داشته است. هاگ شروع به گفتن ماجراهایی کرد که در محیط کارش اتفاق افتاده بود ولی کیت اصلاً

گوش نمی داد. در آخر هاگ پرسید: «آیا اتفاقی افتاده است؟»

کیت گفت: «از من نخواه که بگویم کجا برویم. وظیفه تو است که چنین تصمیم هایی را بگیری.»

آن شب آن ها در یک فست فود شام خوردند و آن آخرین ملاقات شان بود.

فکر کنم بعد از پایان این رابطه که کاملاً برای هاگ غیر منتظره بود، کیت به اتفاقاتی که افتاده بود درست فکر کرد و به این نتیجه رسید که باید به رابطه اش خاتمه بدهد. آنچه باعث اتمام دوستی شان شد این بود که هاگ بعضی وقت ها وظایفش را انجام نمی داد.

الگوهای اظهار عشق در ظاهر تغییر می کند ولی در واقع، ارزش ها و باورها برای مدت طولانی ثابت و استوار باقی می ماند و گاهی اوقات تا پایان عمر دوام می آورد. کشمکش سبب به وجود آمدن استرس های زیادی در زندگی می شود و ما زن ها و مردها برای رهایی از این استرس، به هر حيله ای متوسل می شویم. تسلیم نمی شویم و زندگی آزادانه را می پذیریم. مجرد را مخصوص فیلسوف ها می دانیم و همیشه دیگران را به خاطر مشکلاتمان سرزنش می کنیم.

«پنی» خیلی منظم و باهوش است. کوچک ترین جزئیات زندگی در یادش می ماند ولی «بن» نقطه مقابل اوست. همیشه آشفته است، هیچ چیزی را سر جایش نمی گذارد و هیچ وقت قبض ها را به موقع پرداخت نمی کند. در طول مدتی که با هم زندگی می کردند، پنی حساب دخل و خرج خانه را به عهده داشت و این باعث اختلاف شدید بین آن ها شده بود، بن خیلی تلاش می کرد ولی اصلاح پذیر نبود. وقتی پنی از روی بی میلی آنجا می ماند، می خواست به بن بفهماند که اصلاً اوضاع خوبی نیست. همیشه آخر ماه با هم دعوا می کردند.

در مورد پنی می توان گفت که ریشه‌ی باورها و ارزش‌هایش مربوط به تصورش از مردها می‌شد. شاید پدرش پشت میز شام می‌نشسته است و پول اجاره خانه، صورت حساب‌های ماهانه و باقی مخارج زندگی را حساب می‌کرده است. در نتیجه، زندگی بن با اصول زندگی پنی به عنوان یک زن امروزی ناسازگار بود. او معتقد بود که وظایف باید به طور مساوی تقسیم شود و وظایف نادرستی را همیشه به بن می‌سپرد به این امید که شاید به خاطر او مسیر زندگی‌اش را تغییر بدهد.

دلیل ناسازگاری آن‌ها این بود که بن تا حدودی خودسر و لجباز بود. آن‌ها عاقبت از هم جدا شدند و هنوز هم چنگ‌های بن برگشت می‌خورد. هر شخصی وضع و موقعیت خاص خودش را دارد. اینها چیزهایی هستند که دوست داریم همان طور که هستند حفظ‌شان کنیم. شأن هر شخصی می‌تواند با قوی یا ضعیف بودن و از دست دادن فرصتها بهتر یا بدتر شود. متأسفانه به سختی خودمان را با شرایط سازگار می‌کنیم. زمانی که زن و مرد با هم ازدواج می‌کنند، شگفت آور است. همه‌ی تلاشمان را می‌کنیم تا دو شخصیت مستقل از هم را با هم سازگار کنیم. مثل اینکه دوباره به حرف جان کندی در رابطه با تجارت جهانی در دهه‌ی ۱۹۶۰ رسیدیم: «چیزی که برای ماست برای ماست و آنچه که برای شماست قابل داد و ستد است.»

فکر این جمله می‌تواند به خوبی دلیل فاصله‌ی عمیقی را که بعد از پیروزی‌های اولیه بین فمینیست‌ها افتاد، توضیح بدهد. آنها در سال‌های اخیر فعالیت‌های زیادی نداشته‌اند. شاید دلیلش این است که زن‌ها توسط سیم خاردارهای شخصیت اجتماعی‌شان محدود شده‌اند و از آن زمان انتقاد دائم مردها شروع شده است و آن‌ها در بحث‌ها می‌گویند هر آنچه که برای شماست قابل بحث است.»

## اصل موضوع

آنه خانمی جذاب و زیباست و او نتوانسته با هیچ کس رابطه‌ی دوستانه‌ی طولانی مدتی داشته باشد، تا اینکه بالاخره با مردی نامزد می‌کند که خیلی با هم سازگار هستند و کنار می‌آیند.

او یک روز به من تلفن کرد و گفت که نامزدش فوق‌العاده جذاب است و او را خیلی دوست دارد. همه چیز عالی است بجز... وقتی کلمه‌ی (بجز) را خیلی می‌شنوم، حالت تدافعی می‌گیرم. خانم گفت: «فکر کنم به اصول زنانه‌ام پشت کرده‌ام. واقعیت این است که دوست دارم با نامزدم رابطه‌ی بهتر و نزدیک‌تری داشته باشم.» پرسیدم: «آیا این خلاف اصول زنانه است؟» جواب داد: «بله، از نظر ما زنها وابستگی زیاد به مردها اصلاً خوب نیست.»

خیلی وقت‌ها به این مسئله فکر می‌کنم، «چرا که نه؟ چرا نباید به هم وابسته شویم؟ وابستگی یکی از جالب‌ترین چیزهایی است که در رابطه‌ی مرد و زن وجود دارد.»

## تفاوت‌ها را جشن بگیریم

نزدیک چهار سال است که با این افسانه زندگی می‌کنیم که زن‌ها و مردها برابر هستند. افسانه کلمه‌ی اغراق‌آمیزی است و باید بگویم که من از آن برای انتقاد به اصول اولیه‌ی فمینیستی استفاده نمی‌کنم، اصولی که تأثیرات خوب و بد زیادی روی ما گذاشته است. نمی‌توانم قبول کنم که جنسیت مساله‌ی ساده‌ای باشد و فقط شامل تفاوت دستگاه‌ها و اعضای بدن باشد. از گروهی مردهای فمینیست خواستم که تفاوت بین زن و مرد را

توضیح بدهند ولی نتوانستند. از «فیل دونا هو»<sup>(۱)</sup> که برنامه‌های زیادی در تلویزیون در مورد انتقاد و تحلیل مردها پخش می‌کرد خواستم که کلمه‌ی «مردانگی» را تعریف کند و نتوانست.

واقعا تفاوت بین زن و مرد وجود دارد. چرا انکارش می‌کنید؟ ما باید برای این تفاوت‌ها ارزش قائل باشیم و مطمئن باشیم که شباهت‌هایی نیز وجود دارد: هر دوی ما قلب، ریه و... داریم. چیزهایی که شبیه هم هستند حتی در مسائل عاطفی نیز اعتقاد داریم که زن و مرد هر دو خواهان عشق ورزی و دریافت عشق هستند. این چیزها بین همه‌ی انسان‌های کره‌ی زمین مشترک است.

با این حال ما دقیقا مثل هم نیستیم، یکی نیستیم، دنیا را از زاویه‌ی دید متفاوتی می‌بینیم، چشم اندازه‌های متفاوتی داریم. حتی به زبان‌های متفاوتی صحبت می‌کنیم. یکی از دوستان طنز پردازم می‌گوید که به دنیا بصورت کمدی و طنز نگاه می‌کند. وقتی پرسیدم که منظورت از این حرف چیست گفت: «مردم می‌توانند به تمام اشیای اتاق نگاه کنند، تلویزیون، صندلی، لامپ. واقعیت یکی است ولی طرز نگاه هر یک از ما با دیگری متفاوت است. باید تفاوت‌ها را جشن بگیریم.»

اگر نقش مردها را در ذهن مان کمرنگ کنیم، برایمان غریبه می‌شوند و نمی‌توانیم با آنها ارتباط برقرار کنیم و این همان چیزی است که زن‌ها خودشان اعتراف می‌کنند دوست ندارند اتفاق بیفتد. «شر هایت»، در کتاب خودش در رابطه با مردها بخشی دارد که در آن در مورد مردهایی که با فمینیست مخالفند، می‌نویسد. او می‌گوید این مردها باور دارند که زن و مرد حق و حقوق و فرصت‌های مساوی دارند ولی معتقدند که زن‌ها باید زن

باشند و به مردها کمک کنند که احساس مرد بودن کنند. توصیه‌های کتاب را چندین بار خواندم ولی نتوانستم بفهمم که با احساس ناخوشایند مردها نسبت به تساوی حقوق زنان موافق است یا نه؟ چرا آن نظریه با تساوی حقوق زنان مخالف است؟ چنین نگرشی به کسی ضربه نمی‌زند؛ بلکه کمک هم می‌کند، باید به تفاوت‌هایی که در شخصیت مان وجود دارد، توجه کنیم. بیایید تبدیل به عروسک‌های کن و باریبی یا جسمی غیر قابل تغییر نشویم.



## فصل دوم

### اساس مرد

□□□

شاید برای تان خیلی غیر منتظره نباشد ولی قرار است روراست باشیم و باید بگویم که: «مردها کاملاً می توانند نسبت به مسائلی که تاثیر عمیقی روی زن ها می گذارد بی تفاوت باشند. قبل از اینکه در امواج گوشه و کنایه ها غرق شوم، بگذارید بگویم ما عمداً نمی خواهیم که سنگدل باشیم. ما خودمان را به آن راه نمی زنیم تا از دست گوشه و کنایه های شما خلاص شویم. الگوهای رفتاری که زن ها را سخت متحیر می کند، تحت تاثیر جنسیت ماست.

منظورم این نیست که کرموزوم های مادلیل این گونه رفتار هاست و باعث می شود سالگرد ازدواج و تولد مان را فراموش کنیم. نکته این است که مردها، زن نیستند. مردها خیلی ساده تر از زن ها هستند. آنها خیلی راحت تر ویی خیال ترند. مردها متفاوت هستند. تفاوت های شخصیتی مردها بیشتر از تفاوت های جسمی شان است.

با گفتن اینکه مردها ساده تر از زن ها هستند، می توانم مانع سوء تفاهم

خانم‌ها شوم. گاهی اوقات معنای یک کلمه در دسر ساز می‌شود. بی خیال می‌تواند به معنی کاهل و ناقص باشد و این همان مفهومی نیست که من می‌خواهم منتقل کنم. منظورم این نیست که به راحت‌طلبی و بی‌خیالی مان افتخار می‌کنیم. همانقدر که خوب است، می‌تواند بد هم باشد.

بیائید از پیش قضاوت نکنیم و به یک نمونه‌ی کلاسیک تفاوت زن و مرد توجه کنیم. اسم خانم دبی است و مهارت خاصی در ایجاد ارتباط با همسرش ریچارد دارد. دبی و ریچارد در کالیفرنیا زندگی می‌کنند و زمان زیادی را در ماشین در بزرگراه می‌گذرانند تا به محل کار یا خرید بروند. خانم سی دی مورد علاقه اش -بیلی جول<sup>(۱)</sup>- را در ضبط می‌گذارد و صدایش را بلند می‌کند.

دبی وقتی عصبانی است به نوار بیلی جول گوش می‌دهد. به جای اینکه خودش در مورد عصبانیت اش صحبت کند، اجازه می‌دهد که بیلی جول حرف دل او را منتقل کند.

بیلی جول احساس دبی را در مورد موضوعات پیش آمده بیان می‌کند. برای ریچارد اصلاً مهم نیست که خواننده چه می‌گوید و چه پیغامی دارد. او فقط به موسیقی گوش می‌کند؛ خشم دبی که علامت شروع جرو بحث است در مه دود لوس آنجلس گم می‌شود. زمانی که دبی در مورد تکنیک سی دی بیلی جول و عادت ریچارد در عدم توجه به خواننده صحبت کرد، به او تبریک گفتم و واقعاً شگفت زده شدم. اغلب مشکل است که عصبانیت و ناراحتی مان را به کسی که دوستش داریم نشان بدهیم. نظرتان چیست که همیشه از راه‌های غیرمستقیم برای بیان مشکلاتمان استفاده کنیم و رو در رو صحبت نکنیم؟

سی دی بیلی جول ایده ی خوبی بود ولی کارآمد نبود. یک روز من و دبی سوار ماشین شدیم و من آهنگ مورد علاقه اش را گذاشتم و گوش دادم. بعد پرسیدم: «دبی، چرا این کار را می کنی؟ به نظرت او خیلی تیز است؟ با سرعت صد و ده کیلومتر در ساعت در بزرگراه رانندگی می کند و می خواهی که شعر خواننده را هم آنالیز کند. چه کسی می تواند این کار را بکند؟ به من توضیح بده، من هنوز نمی توانم منظور او را بفهمم. چرا فکر می کنی ریچارد باید بفهمد؟»

چیزی که برای دبی کاملاً واضح است برای ریچارد نامفهوم به نظر می آید. ریچارد انسان غیر عادی نیست. او فقط یک مرد است. زن ها منظور همدیگر را به راحتی می فهمند در حالی که بهتر است منظور تان را کاملاً واضح به مردها بگویید.

### حقه ی مجله ی قدیمی

«جیل» ویژگی خاصی داشت که باعث علاقه مندی «واین» به او می شد. مدت ها بود که با هم نامزد بودند و رابطه ی خیلی خوبی داشتند و تصمیم گرفته بودند که با هم ازدواج کنند. واین مشکلی داشت و ممکن بود نتواند تا آخر عمر به وظایف همسری اش پایبند بماند. می خواست این موضوع را به جیل بگوید. این کار برایش خیلی سخت نبود ولی نمی توانست حدس بزند که جیل چه واکنشی نشان می دهد. می خواست صادقانه با مشکل رو به رو شود. معمولاً در چنین شرایطی نمی گویند: «اوه، فکر می کنم کسانی هستند که بدشان نمی آید دیگران فریشان بدهند.» موقعیت حساسی بود.

او کاری شبیه ابتکار خلاقانه ی دبی - سی دی بیلی جول - کرد. مجله ای در مورد مسائل خانم ها خریداری کرد و تست های مربوطه را جواب داد و

هر چه به ذهنش می آمد، صادقانه نوشت. همه ی سؤالاتی را که مربوط به مشککش می شد با دقت پاسخ داد. بعد مجله را روی بالشت تخت جیل گذاشت و منتظر ماند.

و این مثل بیشتر مردها به آن نگاهی انداخت و گفت: «عزیزم، مجله ات را اینجا جا گذاشتی. لازمش داری یا آن را دور بیندازم؟» این انتظار زیادی است که او نکته سنج باشد! در نهایت جیل متوجه شد که باید دل به دریا بزند و مستقیم موضوع را به او بگوید.

روش خوبی بود. جیل کاملاً متوجه منظور و این نشد و کمی ترسید، و این تا حدودی توانسته بود او را در جریان مشککش بگذارد و به جیل گفت: «خیلی مطمئن نیستم ولی شاید در آینده نتوانم با تو ادامه بدهم. حداکثر تلاشم را می کنم ولی نمی دانم که چه اتفاقی می افتد.» آنها قرار ازدواج شان را به هم زدند ولی هنوز هم با هم رابطه ی خوبی دارند. شاید آنها در آینده دچار مشکل می شدند و شاید هم نمی شدند ولی صداقت شان باعث شد که همیشه باهم بمانند.

زن ها به راحتی علائمی را می فرستند و دریافت می کنند. ولی مردها نمی توانند. چرا؟ یک نظریه این است که شاید نقش سنتی مردها در حفاظت از خانواده آنها را ملزم کرده است که چیزها را همان طور که هستند، بپذیرند. غریبه ها برای مردها دشمن به حساب می آیند و همیشه می بایست قبل از آنالیز وضعیت، دست به کار شوند و واکنش نشان دهند. کسی که سرعت عمل ندارد بازنده است.

ریچارد پشت فرمان ماشینش همین حال را دارد و هر لحظه آماده ی برخورد با ده ها غریبه و دشمن است و نمی تواند به آهنگ مورد علاقه ی دبی گوش کند و علائمی را که او از طریق آهنگ می فرستد، دریافت کند. برای (و این) مجله فقط یک مجله است نه یک کلوچه ی شانس که تردید

جیل را در مورد ادامه ی زندگی مشترک شان نشان می دهد.

دبی و جیل از من خواستند که راهنمایی شان کنم و من گفتم: «اگر مردتان بتواند از هر ده علامتی که برایش می فرستید، سه مورد را بگیرد، تبریک می گویم خیلی خوش شانس بوده اید.»

فرستادن امواج ممکن است با شکست رو به رو شود؛ ولی ارزش تلاش را دارد. از نتایج بر می آید که احتمال موفقیت شما پائین است.

اگر به شوهرتان بگویید که در سرتان چه می گذرد - «گوش کن، ما مشکلی داریم که دلیلش این است» شاید دعویاتان بشود ولی بهتر از این است که دچار ابهام و سردرگمی شوید. ممکن است او علائم شما را دریافت نکند و حتی به فکرش هم خطور نکند که منظورتان چیست. فرض ها و ابهام هایی را که در گذشته در مورد مردها داشتید مرور کنید و ببینید آنها چگونه خودشان را از این ابهامات میرا کردند، اگر خاطرات گذشته خیلی کمک تان نمی کند، آخرین فرض را در نظر بگیرید - شاید شما اشتباه می کنید. شاید مشکل از شماست.

اگر چه تحمل مسائل دردناک دشوار است ولی باید این مسائل را با برداشتن گام های کوچکی به طرف راه حل به جای جستجوی مقصر، آسانتر کرد تا کمتر صدمه ببینیم. دوبار به روانشناس «نیل نیومن»<sup>(۱)</sup> مراجعه کردم تا ببینم که این راه حل های غیرمستقیم با عقیده ی من با روراست بودن تناقض دارد یا نه؟ دکتر به من گفت: «نمی توان به طور غیرمستقیم گام های کوچکی به طرف هدف برداشت و این فقط منجر به حرکتی جزئی در مسیری می شود که شما می خواهید. هر بار که قدمی هر چند کوچک بر می دارید، احتمال اینکه نامزدتان متوجه منظورتان شود و به خواست شما

پاسخ مثبت بدهد، افزایش می‌یابد.

بگذارید در مورد پنج موردی صحبت کنم که شما را می‌رنجانند. به جای اینکه سعی کنیم تا همه مشکلات را با هم حل کنیم، بهتر است به نوبت و در زمانی مناسب این کار را کنیم. این کار همت شما را می‌طلبد. شما که نمی‌خواهید شریک زندگی‌تان را با تقاضاهای مختلف گیج کنید. اگر او احساس خفگی و محدودیت کند و فکر کند که شما می‌خواهید کنترلش کنید، به تقاضاهای شما پاسخ درستی نمی‌دهد.

دکتر گفت: «زوج‌ها اهداف و توقعات خاصی از هم دارند، تنها نیازهای خودتان را ارزیابی نکنید، به نیازها و توقعات همسرتان نیز توجه کنید و ظرفیت او را برای برآورده کردن نیازهایتان بسنجید. اگر انتظار داشته باشید که شریک‌تان هر چیزی را که هوس می‌کنید سریع برای‌تان محیا کند، به زودی رابطه‌تان مایوس‌کننده خواهد شد.

دکتر نیومن معتقد است: «البته تقاضای برآورده شدن نیازها و حقوق‌تان مهم است ولی آیا ارزش دعا کردن دارد. هر چیزی ارزش جرو بحث ندارد.»

«شریک زندگی‌تان دشمن شما نیست، تا زمانی که شما هم پیمان هستید، معقول است که انتظار داشته باشید تا به شما کمک کند تا به اهداف‌تان برسید.»

مشکلات مثل قارچ رشد نمی‌کنند، پس توقع نداشته باشید که با یکبار صحبت کردن رابطه‌ی آسیب‌دیده‌ی شما بهتر شود. بهتر است آهسته حرکت کنید. به او فرصت بدهید تا روی مشکل و موقعیت شما تمرکز کند. خویشتن‌نگری، آنالیز و خودشناسی نیاز به زمان و فضائی آرام دارد.

وقتی اوضاع تهدیدآمیز است، مردها سریع آماده‌ی مقابله می‌شوند. از اولین روز بازی در مدرسه‌ی ابتدایی تا روزی که در تیم فوتبال کالج بودم،

بارها و بارها شنیده‌ام که بهترین دفاع، حمله است.

نقطه‌های تاریک زندگی‌تان را به هم نزدیک کنید، گویا شطرنج بازی می‌کنید. شاید بعضی از آنها چند روز یا چند هفته طول بکشد، قبل از اینکه تلخی‌های زندگی شما را از پا بپندازد، آنها را از بین ببرد.

کلید موفقیت، زندگی در زمان حال است. موشکافی فیلم فرانسوی خوب است ولی نمی‌توان با یک مرد چنین رفتاری کرد. روراست باشید. هر وقت شک کردید، پرسید.

آلیسون وکیل است و در شیکاگو زندگی می‌کند ولی به خاطر مسائل شغلی بیشتر وقتش را به مطالعه‌ی «بلک استون»<sup>(۱)</sup> و متون حقوقی دیگر می‌گذرانند. او مطالعه‌ی زیادی در مورد فلسفه و کتاب‌های «پروفسور فلیپ ویلسون»<sup>(۲)</sup> ندارد. جمله‌ی معروف «هر آنچه در ذهن شماست، تحقق می‌یابد» باید روی سنگ گرانیکی حک شود. وقتی شوهر آلیسون از او خواست که یک سال از کار پر تنشش مرخصی بگیرد و استراحت کند، آلیسون گمان کرد او می‌خواهد که بچه دار شوند. آلیسون سعی کرد تا خود را آماده‌ی مادر شدن کند ولی هیچ پیامی از دیوید دریافت نکرد. مثل اینکه دیوید بچه نمی‌خواست و فقط از او خواسته بود تا استراحت کند. این سوء تفاهم رابطه‌ی آنها را خراب کرد.

با این همه دیوید سعی کرد تا واقعیت را پنهان کند. فکر کنم اگر آلیسون صادقانه راجع به بچه دار شدن صحبت می‌کرد، بهتر بود. اگر حواسش را جمع کرده بود، صدای تیک تیک ساعت زیستی را می‌شنید. حتماً نباید متخصص مامایی باشید تا بفهمید که کی بهترین وقت بچه دار شدن است. آلیسون در نیمه‌ی سی سالگی قرار داشت ولی دیوید هنوز نمی‌خواست تا با واقعیت

1- Black stone.

2- Flip wilson.

روبه رو شود. او آمادگی پدر شدن را نداشت و حتی نمی توانست چنین چیزی را در ذهنش هم تصور کند و راحت ترین کار این بود که وانمود کند کار سخت آلیسون باعث استرس و نگرانی او شده است.

خیلی از خانم ها به دوره ی نامزدی به عنوان دوره ی قبل از ازدواج رسمی نگاه می کنند ولی برای مرد ها این گونه نیست. برداشت آنها این است که دوره ی نامزدی توافقی است و گاهی اوقات حتی فکر ازدواج هم به سرشان خطور نمی کند. شاید از مسئولیت هایی که به عنوان یک فرد بالغ خواهند داشت، فرار می کنند و شاید به دنبال شغل جدیدی هستند که نیاز به تمرکز زیادی دارد و در حال حاضر نمی توانند روی هدف اصلی در ایجاد رابطه شان فکر کنند.

دلیلش هر چیزی که باشد، آلیسون و دیوید در برقراری ارتباط با یکدیگر موفق نبودند، سوء تفاهم با این جمله شروع شد «چرا نمی آیی رابطه مان را کمی بهتر کنیم؟» آلیسون این جمله را عشق، همکاری و بچه دار شدن معنی کرد ولی منظور دیوید این نبود. از یک طرف دیوید حق داشت. او می گفت که آنها جوان هستند و باید از زندگی شان بدون بچه لذت ببرند ولی از طرفی او در مورد آلیسون اشتباه کرده بود. نمی توانست زمان را به عقب برگرداند. اگر می توانست، دو چیز را عوض می کرد: زمان و ساعت بیولوژیکی بچه دار شدن را. آن وقت آلیسون می توانست به دیوید بگوید که چند سؤال مهم دارد.

### به کارهایش توجه کنید نه حرفهایش

مرد ها نه تنها با سادگی هایشان زن ها را آزار می دهند، بلکه با صحبت به زبانی متفاوت باعث سردرگمی آنها می شوند. این یکی دیگر از دلایل دشوار برقراری ارتباط زن و مرد است. زن ها همیشه از من می خواهند تا



زبان مردها را ترجمه کنم و این کار ساده‌ای نیست. برای درک یک زبان خارجی باید به لغت نامه و کتاب گرامر مراجعه کنیم و هر مردی فرهنگ جامع جداگانه‌ای دارد و از دامنه‌ی لغات متفاوتی استفاده می‌کند.

موضوع برایم جالب بود به همین دلیل روی یک کتاب راهنمای مقدماتی کار کردم. جملات و کلمات مردها را با معنی و منظورشان گردآوری کردم. نتایج غیر قابل باور است حرفی که می‌زنند با منظورشان یکی نیست. به نظر من اگر زمانی را صرف فهمیدن معنی کلمات و جملات پر کاربرد مردها کنید، ضرر نمی‌کنید.

### لغت نامه‌ی باب

زمانی که مرد می‌گوید: «بله، بچه‌ها را دوست دارم.» یعنی: «بچه‌ها را دوست دارم ولی آماده‌ی بچه دار شدن نیستم.»

زمانی که می‌گوید: «می‌توانم روزی را ببینم که ازدواج می‌کنم.» یعنی: «من اهل زندگی‌ام اما حالا قصد تشکیل خانواده ندارم.»

زمانی که می‌گوید: «یک زمانی با زنی زندگی می‌کردم ولی رابطه‌ی ما زیاد دوام نیاورد.» یعنی «من از ایجاد رابطه مشترک زناشویی لذت می‌برم ولی تا به حال چنین چیزی در واقعیت اتفاق نیفتاده است.»

وقتی می‌گوید: «در مورد نامزد قبلی‌ات بگو.» یعنی: «در مورد بازنده و برنده‌ی رابطه صحبت کن.»

وقتی می‌گوید: «رنگ مورد علاقه‌ات چیست؟» یعنی «اگر رنگ صورتی را دوست نداری، بیخودی پولم را خرج نکنم.»

وقتی می‌گوید: «دیشب بازی... را تماشا کردی؟» یعنی «اگر تماشاچی بازی... باشید من بهترین زن را انتخاب کرده‌ام.»

زمانی که می‌گوید: «دوش حمام من شکسته است آیا می‌توانم از مال

شما استفاده کنم؟» یعنی «اگر تو کمکم کنی من هم کمکت خواهم کرد.»  
زمانی که می گوید: «من در کارم جدی هستم» یعنی «کارم در اولویت است.»

وقتی می گوید: «من و همسرم جدا شده ایم.» یعنی: «زن سابقم در یک شهر دیگر زندگی می کند و من اینجا تنها هستم.»  
همین طور زمانی که می گوید: «من و همسرم از هم جدا شده ایم.» یعنی: «واقعاً طلاق گرفته ایم»

وقتی می گوید: «می توانیم به محل زندگی ام برویم ولی کمی نامرتب است.» یعنی: «من نامرتب و بی انضباط هستم.»  
وقتی می گوید: «می توانی یکشنبه تنهایی صبحانه بخوری؟ من چند پرونده کاری دارم.» یعنی «به آخر خط رسیده ایم و می خواهم بازی را تمام کنم.»

وقتی می گوید: «شما رانندگی کن.» یعنی: «غذای فاسد خورده ام و حالم خوب نیست، می ترسم تعادلم را از دست بدهم.»  
وقتی می گوید: «در مورد این موضوع بعداً حرف می زنیم.» یعنی: «موضوع برایم تمام شده است.»

این فرهنگ نامه برای شروع خیلی مناسب است. می توانید جملات و تجربه های خودتان را به آن اضافه کنید. بهتر است مردها را زیر نظر بگیرید و عکس العمل هایشان را ثبت کنید. آن ها را با کارهایشان بسنجید نه حرفهایی که می زنند. این گونه می توانید منظورشان را بفهمید. مردها با کارهایی که برایتان می کنند، حرف می زنند و درازگویی و حرافی موفق نیستند.

### حصار زبان مانع ارتباط می‌شود.

حتی افرادی که مهارت‌های ارتباطی خودشان را تقویت کرده‌اند در رساندن پیغامشان مشکل دارند. «ایان» یکی از بهترین خبرنگاران و اشنگتن و عضو گروه روزنامه‌نگاران کاخ سفید بود. این شغلی است که به خاطر ساعت و روزهای زیاد کاری، زندگی خانوادگی خیلی از مردها را نابود کرده است. تعطیلات آخر هفته فرصت خوبی بود. علی‌رغم همه این مشکلات، «ایان» رابطه خوبی با جسیکا داشت. زیرا او فهمیده بود که وقتی یکشنبه‌ها «ایان» با یک روزنامه زیر بغل به خانه می‌آید، می‌خواهد چیز مهمی را به او بگوید: «ایان» می‌خواهد یکی از بهترین چیزهایش را با او قسمت کند - روز یکشنبه، بدون هیچ کار، زنگ تلفن و مدیر عصبانی‌ای - یکشنبه تعطیل است و می‌خواهد آن روز را فقط با جسیکا باشد.

جالب اینکه نیازی نمی‌بیند که به جسیکا توضیح بدهد (باعث خوشحالی است چون او دوست ندارد آرامش روز یکشنبه را از دست بدهد و در مورد احساس واقعی‌اش هم حرفی نمی‌زند). این حرکت برای متقاعد کردن جسیکا در جدیت ایان، کافیست. خیلی بد است که مردها نمی‌توانند احساساتشان را به راحتی بیان کنند. صحبت کردن در مورد مسائل باعث کاهش تنش و ناراحتی می‌شود و وضعیت‌های مبهم را واضح و روشن می‌کند. سکوت باعث می‌شود نتوانیم به راحتی با واقعیات روبه‌رو شویم و مثل کبک سر خودمان را زیر برف کنیم. توانایی صحبت کردن زن‌ها در مورد مسائل مهم و احساساتشان که گاهی اوقات برایشان دردناک است، یکی از راه‌های کنار آمدن با واقعیت است. ولی مردها هنوز در سال‌های سکوت و تاریکی به سر می‌برند، می‌توانیم تفاوت فرهنگ را مثال بزنیم.

هیچ مسافر فرهیخته‌ای که از شهر لاپاز عبور کرده است، از بولیویایی‌های آن محل تقاضا نکرده است که انگلیسی صحبت کنند و رسم

و رسوم محلی‌شان را کنار بگذارند.» متمدن باشید. من حتی یک کلمه از حرف‌های شما را نمی‌فهمم. چه بد ساعتی را برای خوردن میان وعده انتخاب کرده‌اید، ما در کشورمان رأس ساعت ۶ شام می‌خوریم، پس شما هم باید این گونه رفتار کنید.»

بومی‌های آن محل نمی‌توانند تغییر کنند، آنها اسپانیولی صحبت می‌کنند و این هماهنگی با نیاز و گذشته‌شان است، سبک زندگی آن‌ها طی چندین قرن شکل گرفته است. این مثال در مورد مردها نیز صادق است. اگر بتوانند به زبان زن‌ها صحبت کنند و به گونه‌ای زندگی کنند که آن‌ها می‌خواهند، زندگی برایشان خیلی آسان‌تر می‌شود ولی مشکل این است که نمی‌توانند.

### صداقت در مقابل زبان اشاره

بیانید به سه مثالی که در این فصل اشاره کرده بودیم، نگاهی بیندازیم: آلیسون جملات دبی را اشتباه برداشت کرد و باعث به وجود آمدن مشکلات زیادی شد. چون آنها خواسته‌هایشان را به طور واضح بیان نکردند، دچار سوء تفاهم شدند و به عکس العمل یکدیگر که زبان واقعی‌تری بود، بی توجهی کردند. به عکس العمل‌ها که زبان واقعی‌تری بودند. ولی جسیکا که روزنامه‌ی تایمز را در خانه تحویل می‌گرفت، چنین اشتباهی نکرد.

زن‌ها به راحتی می‌توانند از موانع زبانی با گفتن اینکه به دنبال چه چیزی در روابط‌شان هستند، عبور کنند. در مورد نیازهایتان صحبت کنید. همان طور که قبلاً هم گفتم زبان اشاره مؤثر نیست.

شاید تعجب کنید، دست‌تان را به دیوار تکیه بدهید و پرسید: «مشکل مردها چیست؟ آیا واقعاً نمی‌توانند غیر مستقیم نیازهایشان را بگویند؟» جواب این است: «نه، آنها نمی‌توانند. برای برقراری یک ارتباط ساده که می‌تواند پایه گذار یک رابطه‌ی طولانی مدت باشد، باید به یک زبان صحبت

کنید.

تناقضی در دیدگاه من وجود دارد که احتمالاً پیش از این متوجه شده‌اید. روی سخن من با خانم‌هاست، خانم‌ها نباید اینقدر منفی حرف بزنند. مثال بولیویایی‌ها به ما کمک می‌کند. همان طور که قبلاً هم اشاره کردم، زبانی که زن‌های بومی صحبت می‌کنند، نیاز و خواسته‌هایشان را برآورده می‌کند.

ما به بن‌بست رسیده‌ایم و درمانده هستیم. این طور نیست؟ در صد سال گذشته تغییرات زیادی در زبان زن‌ها و مرد‌ها به وجود آمده است. هر دو مثل زبان لاتین از بین رفته‌اند. هدف‌مان این است که زبانی اختراع کنیم که بین زن و مرد مشترک باشد.

دلیلش را نپرسید اما احساس می‌کنم زن‌ها زودتر این زبان را کشف می‌کنند.

اولین چیزی که باید مد نظر قرار بدهید، این است: ممکن است تصور کنید که او زبان اشاره‌ی شما را می‌فهمد، ولی این طور نیست. وقتی جایگاهتان را مشخص کردید، عکس‌العمل او را خواهید دید.



## فصل سوم

### مرد روشن فکر

□□□

اگر «وسترن یونین»<sup>(1)</sup> نباشد مردها دچار دردسر بزرگی می شوند. ما به کسی احتیاج داریم تا پیامان را منتقل کند. کار کثیفی است و ما هیچ وقت یاد نگرفته ایم که چطور این کار را خودمان کنیم در نتیجه این پرسش برای همیشه وجود خواهد داشت: «چرا مرد نمی تواند راحت باشد و احساسش را به زبان بیاورد؟»

در بسیاری از موارد، او می گوید که چه احساسی دارد. بعنوان یک زن باید زیرک باشید و علائم را درک کنید، مردها سیستم تلگرافی خاص خودشان را دارند. کار و مسئولیت ما جهت دار است فقط باید کد صحیحی را که رفتار ما را شکل می دهد، کشف کنید.

وارن فارل، نویسنده ی کتاب «چرا مردها این گونه هستند.» در کتاب خود می گوید یک کارگر معدن که دو شیفت در شرایط سخت و

---

1- Western union.

طاقت فرسای معدن در زیر زمین کار میکند تا بچه‌هایش به کالج بروند و زندگی‌شان مثل پدرشان نشود، با زبان کار، عشق خود را به خانواده‌اش نشان می‌دهد. با این کار به آن‌ها می‌گوید که دوستشان دارد. زبان او کارش است.

شاید با توجه به این مثال که در کتاب ذکر شده است، خانم‌ها فکر کنند که وقتی به تفاوت زن و مردها اشاره کردم، منظورم این بوده است که مردها بهتر از زن‌ها هستند.

شاید برداشت شما از کتاب وارن<sup>(۱)</sup> این بوده که زن‌ها فقط حرف می‌زنند و مردها عمل می‌کنند. ولی من اینطور فکر نمی‌کنم. شاید بین یک میلیون مرد فقط یک نفر را پیدا کنید که با چنین نظری موافق باشد. نکته‌ی مهم این است که همیشه باید به عمل مردها نگاه کنیم. باید برای شنیدن حرف‌های مردها سال‌های زیاد و شاید همیشه به انتظار بنشینیم. مرد معدنچی از زنش بهتر نیست فقط متفاوت است.

زن او هم به گونه‌ای دیگر در زندگی نقش دارد ولی موضوع این کتاب مردها هستند و ما می‌خواهیم فقط به آنها بپردازیم. در ۲۵ سال اخیر کتاب‌های زیادی در مورد زن‌ها نوشته شده است، هرکس علاقه‌مند باشد می‌تواند به آن‌ها مراجعه کند. من نمی‌خواهم که زن‌ها و مردها همانجا در گوشه اتاق بایستند تا زمانی که یاد بگیرند چگونه مثل یک خانم یا آقای محترم رفتار کنند. منظور من واضح و مبرهن است. مردها متفاوت هستند و متفاوت رفتار می‌کنند. م - ت - ف - ا - و - ت.



### همیشه خونسر د باشید

فهمیدن اینکه هدف مردها از ایجاد رابطه‌ی دوستی یا ازدواج چیست کار مشکلی است. شاید به شما بگویند ولی گاهی هم شانس پیدا کردن این معما را به خود شما محول می‌کند. به همین دلیل باید زیرک باشید. برای دستیابی به موفقیت باید موانعی را که باعث مبهم شدن مسأله می‌شوند، از سر راه بردارید. چرا به دنبال توضیح پیچیده‌ای برای مسائل می‌گردید و راه‌حل‌های ساده‌ای را که جلوی چشم‌تان است، فراموش می‌کنید؟ چیزی را که چشم‌هایتان می‌بینند، باور کنید.

اگر همه‌ی شواهد و نشانه‌ها بگویند که نامزدتان، شما را فقط برای این می‌خواهد که از او مراقبت کنید، خانه را مرتب نگه دارید و غذاهای خوشمزه برای او درست کنید و یک رابطه معمولی و مداوم با او داشته باشید، باور کنید که این‌ها تمام چیزی است که او می‌خواهد. از او نخواهید که با شما روراست باشد و احساسات واقعی خود را بگوید، زیرا او با شما صادق است.

آیا مردها به همین سادگی ارزیابی می‌شوند؟ بله، بعضی از آن‌ها ساده هستند. آیا فکر می‌کنید همه‌ی مردها به زن‌ها این گونه نگاه می‌کنند؟ نه، این طور نیست، جذابیت‌های بیشتری در رابطه‌ی زن و مرد وجود دارد که بسیار مهم‌تر از رابطه، شکم سیر و خانه مرتب است. با مثال ناخوشایندی که زدم، سعی می‌کنم تا شما به حداقل چیزی که وجود دارد، فکر کنید.

شاید مرد زندگی شما خیلی پیچیده‌تر از این حرف‌ها باشد و از تکنیک‌های خاص و پیچیده‌ای برای برطرف کردن نیازهایش استفاده کند و احساساتش را پشت خطوط مستقیم و یا در سطوح یکدست پنهان کند. مردها در بیان آسیب‌پذیری‌هایشان محتاط عمل می‌کنند. و چون یکی از طرفین در رابطه و اعتماد کردن شما هستید، به نظر‌تان پیچیده می‌آیند. ولی

اگر مردها پیچیده نباشند و احساساتشان را به راحتی به زبان بیاورند، بار سنگین حفظ رابطه بر دوش شما می افتد.

لامپ و چراغ های زیادی در خانه ی ما وجود دارد و زمانی که یکی از آنها درست کار نمی کند، من از آسان ترین راه برای حل مشکل استفاده می کنم. چک می کنم تا وسیله در برق نباشد، روشن نباشد و اگر لامپش سوخته باشد، تعویضش می کنم. ولی اگر در ابتداء فکر کنم که فیوز سوخته یا ترانزیستور و سیم های برق دچار مشکل شده اند، نتیجه گیری نادرستی از شرایط می کنم و باعث می شود فکر کنم که باید زمان خیلی زیادی را صرف تعمیر آن کنم و این من را عصبانی می کند. برای یافتن جواب این سؤال که «مردها واقعاً چه می خواهند؟» باید با مسائل و جواب های ساده شروع کنیم. خواسته های مردها: عشق، محیط آرام و امن و رابطه ای نزدیکتر.

خیلی سخت نیست. تمام چیزهایی که گفته شد دور از دسترس نیست. همه این مسائل قابل بررسی است. هر بنای بزرگی روی زیربنای اصلی ساخته می شود. هر توستری به یک پرز ساده وصل میشود.

### خوب به نظر رسیدن و خوب نگاه کردن

نادیده گرفتن نیازهای اساسی و اولیه مردان خیلی زود در زندگی تبدیل به یک عادت شد و این از جایی شروع شد که اولین پیراهن را برای جلب توجه مرد زندگیمان خریدیم و بعد هم مدل موهای مختلف، آرایش ها و رژیم های غذایی جدید آمدند. در نهایت ۹۰ درصد این راه حل ها با شکست روبرو شدند. بیشتر مردها به کارهایی که همسرشان برای جلب توجه آنها انجام می دهند بی تفاوت هستند. البته من گفتم بیشتر مردها نه همه ی آنها. بیا این صحنه را تصور کنیم: در یک رستوران شیک در شهر - چهار مرد بیست الی سی ساله در حال خوردن شام هستند و با هم

گفتگو می کنند و می خندند، ناگهان یک زوج شیک وارد رستوران می شوند و در میز کناری آن ها می نشینند. خانم یک بلوز آبی پوشیده است. چه جالب! مردها به او توجه می کنند. آن ها به رنگ سایه پشت چشم یا گوشواره طلایی که زن دارد دقت نمی کنند. بلکه تنها یک چیز توجه آنها را جلب کرده است، اینکه چه خوب بود اگر آنها هم چنین همسری داشتند. وقتی که زن و مرد می خواهند از رستوران خارج شوند، کاملاً به وضوح می فهمند که دیگران با دقت به آن ها نگاه می کنند خانم عصبانی می شود و به کسی که در نزدیکیترین میز نشسته است رو می کند و می پرسد: «به چی زل زده ای؟» آن خانم در مورد آن ها چه فکری می کند؟

آن چهار مرد کور نبودند ولی به گوشواره ی گران بهای او و مدل مویش توجه نکردند. آنها بی ادب نبودند. وقتی موضوع زن باشد حس بینایی مردها خیلی قوی کار می کند.

خبرها نباید خیلی متعجب تان کند. ولی واقعیات زندگی توسط کسانی تغییر می کند که مایلند مد، لوازم آرایشی و لیبوساکشن با سرعت بالا را ترویج کنند.

تصور بر این است که می توان مردها را با یک جراحی بینی و اندامی لاغر جذب کرد. آیا واقعاً آرایشگرها، جراحان پلاستیک و یا پزشکان تغذیه ی میلیونر راه گشا هستند؟

نکته ای که فراموش شده این است: مردها، زن ها را در هر شکلی که باشند، دوست دارند.

### عکس‌العملی متقابل به آرایش

مشکل از زمانی شروع شد که ما همگی مسائل را با هم قاطی کردیم. خانم‌ها به سوی آرایش و مُد پرستی رفتند و با این کار خود فقط جیب افراد فرصت طلب را پر کردند. آیا آنچه مردها را تحت تاثیر قرار داده است، زیبایی‌هایی است که زن‌ها از طریق شرکت‌های مُد کسب کرده‌اند. با خانمی صحبت می‌کردم که عقیده داشت، اهمیت به آرایش بخشی از توطئه‌ی مردها برای ستم به زن‌هاست. شنوندگان که نود و نه درصد خانم بودند با داد و فریاد نظر او را رد کردند.

به طور غیرمستقیم او نظر من را تأیید می‌کرد. اگر خانمی برای جلب توجه مردها هزاران دلار و ساعت را صرف آرایش خود کند، در حق خود ظلم کرده است - ستمی که عامل آن مردها نیستند بلکه توقعاتی هستند که هرگز ارضاء نشده‌اند. ستم امید بر تجربه. خانم‌های ساده و بی تجربه با این ادعا که مردها مقصرند، چند قدمی فراتر رفته‌اند چون در واقع مردها اصلاً اهمیتی به این موضوع نمی‌دهند. (و از مردان بسیاری شنیده‌ام که معتقدند زن‌ها بیش از حد آرایش می‌کنند.) مردهای زیادی را دیده‌ام که اعتراف می‌کنند بهترین رابطه را با زن‌هایی داشته‌اند که خیلی زیبا نبوده‌اند و یا لباس‌های خیلی شیک نمی‌پوشیدند ولی خیلی جذاب و دلریا بودند.

این خانم‌ها یک ویژگی مهم دارند. آنها توجه‌شان را روی موضوع اصلی یعنی رابطه‌ای موفق با یک مرد متمرکز کرده‌اند و خودشان را از استبداد «مردها اینگونه‌اند پس باید...»رها کرده‌اند.

### پوست و استخوان

دستگاهی در باشگاه‌های ورزشی وجود دارد که واقعاً کشنده است. این دستگاه برای سفت کردن ماهیچه‌های شکم طراحی شده است. دو هفته هر

روز دوستم را بین روی آن دستگاه می‌دوید و واقعاً رنج می‌کشید. چرا؟ می‌خواست برای تعطیلات به کاریبین<sup>(۱)</sup> برود و باید چند کیلوئی وزن کم می‌کرد. او زیبا به نظر می‌آمد اما چند کیلو اضافه وزن دغدغه‌ی فکری او شده بود.

مردها نسبت به مسائلی مثل زیبایی و مُد ایمن شده‌اند و حساسیت کمتری به چاقی نشان می‌دهند در حالی که زن‌ها به دنبال رژیم‌های غذایی سخت می‌روند و خودشان را عذاب می‌دهند و این در حالی است که در بهترین شرایط، رژیم‌های غذایی قابل تامل هستند و در شرایط نامناسب سلامتی را به خطر می‌اندازند. خوب است که کمی کاهش وزن داشته باشیم اما خانم‌های بی‌اشتها جذاب نیستند.

رسانه‌ها خانم‌ها را به خرید کالاهای زیادی ترغیب کرده‌اند. مردان زیادی هستند که خانم‌های چاق را دوست دارند.

ابتدا باید در نظر بگیرید که چه چیزی برای سلامتی شما مفید است. چاق بودن برای سلامتی مضر است؛ آن را توصیه نمی‌کنم. اما لاغری بیش از حد هم خوب نیست.

دیده‌ام که وقتی زنی ایستاد و اعلام کرد که ۴۸ کیلو وزن کم کرده است، حضار با صدای بلند تشویقش کردند. انگار کاری اخلاقی و دلیرانه کرده بود. انگار چاقی تنگ‌آور است و هر کس که لاغر و استخوانی نباشد جزء شهروندان درجه دو به حساب می‌آید.

دیدم مردم عوض شده است و دهها سال است که افرادی را می‌بینیم که در قدیمی‌ترین مشاغل فعالیت می‌کنند و از ادامه‌ی آن احساس خطر نمی‌کنند.

## گوش هایتان را باز کنید

«لئو» یک خانه ی ویلایی دارد که روزهای بارانی آگوست به آنجا می رود. او یک کتابخانه ی افسانه ای دارد و دوستانش عاشق این کتابخانه هستند، دوست دارند آخر هفته در آنجا بمانند و کتاب های مختلف را ورق بزنند و از هر موضوعی کتاب بخوانند. تابستان، کارلوس - یکی از بهترین دوستان لئو - متوجه شد که هر وقت به خانه ی لئو می آید، کتابخانه پر از بچه است.

کارلوس برای مدتی سکوت کرد و هیچ چیزی نگفت - دندان اسب پیش کشی را نمی شمارند - اما بعد مدتی نتوانست جلوی خودش را بگیرد و بالاخره به لئو شکایت کرد.

کارلوس به دنبال لئو به گاراژ رفت. او وقتی عصبانی بود، به گاراژ می رفت و روی ماشینش کار می کرد. پرسید: «موضوع این کوتوله ها چیست؟»

لئو گفت: «نپرس. خیلی دیر شده است؛ کاری از دستم بر نمی آید.» لئو با دسته ی پیچ گوشتی روی لاستیک می زد. گفت: «آنها کوتوله نیستند. اگر بودند، می توانستیم کنارشان شاد باشیم و خوش بگذرانیم.» وقتی لاستیک ماشینش را باد می کرد، چند باری مکث کرد. «آنها اعضاء گروه شستشوی مغزی کاسی هستند. از چهارم ژوئیه من را تحت فشار گذاشته است. از من خواسته تا روز کارگر آنها را در خانه ام نگه دارم و مراقبشان باشم.»

کارلوس یادآوری می کند که قبلاً دوبار این نقش را بازی کرده است. او با کنایه پاسخ داد: «واقعاً، انگار پیر شده ام، یادم نمی آید.» کارلوس در مورد فرزندان لئو که حالا تقریباً بیست ساله هستند، صحبت می کند و به او پیشنهاد می کند که او هم در مرد بچه ها با نامزدش حرف بزند.

در آن زمان، ده سالی می شد که لئو از همسرش جدا شده بود. لئو گفت: «به دلم افتاده است که او می داند.»

او که پنچری ماشینش را گرفته بود، شروع به دست کاری پلاک جلویی ماشین کرد و گفت: «او می داند که من هیچ علاقه ای به شروع مجدد ندارم. نمی خواهم دوباره بچه دار شوم» کارلوس از او پرسید که آیا تصمیمش را با کاسی در میان گذاشته است. او گفت: «یک بار قبل از اینکه اسباب کشی کنیم، سه روز راجع به این موضوع بحث کردیم. آنقدر خوب همه چیز را به یاد می آورم که عیناً می توانم بگویم. «هیچ مشکلی با ازدواج ندارم؛ از بچه ها بدم نمی آید تا وقتی که مال من نباشند»

«جواب نامزدت چه بود؟» لئو گفت: «هر روز پاسخ متفاوتی» داد. روز اول به من گفت که فردی غیر قابل اطمینان و خودخواه هستم. روز دوم گفت که عجله ای برای بچه دار شدن ندارد و روز سوم پاسخش این بود «باشد، می فهمم - ما بچه نمی خواهیم.»

کارلوس اضافه کرد «به نظر می آید که باید چیزی بگویم. حرف جدیدی نیست اما مربوط به یحثمان است.»

این مکالمات لئو را عصبانی می کرد بنابراین کارلوس سکوت کرد و آنها به خانه رفتند. کارلوس چند دقیقه ای در خانه قدم زد و به حرکات بچه ها که در خانه در حال بازی بودند، دقت کرد. آنها فقط پنج نفر بودند اما پنجاه نفری به نظر می آمدند. کاسی داوطلب شده بود که پرستار بچه های دوستانش باشد و کارلوس نگران این موضوع بود که آیا نظر لئو در مورد شستشوی مغزی درست است یا نه. شاید او فقط می خواست غریزه ی سرکوب شده ی مادرانه اش را نشان بدهد. کارلوس وقتی می رفت از لئو خواست که مستقیماً از کاسی بپرسد که آیا از این روش برای تحمیل ایده اش برای بچه دار شدن استفاده می کند.

چند هفته بعد، کارلوس ماشین لئو را در پارکینگ مغازه‌های لوازم یدکی دید و منتظر لئو شد تا بیرون بیاد. از دوستش پرسید «دوباره روی ماشینت کار می‌کنی؟»

«در واقع حق یا تو بود. رفتن به ساحل آرامم می‌کند.» کاسی بعد از جر و بحث در مورد بچه دار شدن ترکش کرده بود.

کارلس گفت: «این هم از پیشنهاد عالی من،»

«نه خوب بود، فکر می‌کنم ما دوباره به هم رجوع می‌کنیم، و این بار، رو راست تر خواهیم بود. دیگر در مورد بچه دار شدن مردد نیستیم. دیگر راجع به این موضوع با این جدیت حرف نمی‌زنیم... یک بار کافی است. کاسی از قبل می‌دانست، فکر می‌کنم فراموش کرده بود و نیاز به یادآوری داشت.»

فصل دوم را دوباره مطالعه کنید تا مطالبی را که فراموش کرده‌اید به یاد بیاورید (خیلی بد شد که کاسی نتوانست این کار را بکند) گفتم که باید با مردها روراست بود. اما اگر دستگاه فرستنده‌ی شما فقط قادر باشد که پیام‌ها را بفرستد و نتواند آنها را دریافت کند، اتلاف وقت است.

کلید دریافت پیام را بزنید و خوب گوش کنید. این طرز تفکر - او به آنچه می‌گوید اهمیتی نمی‌دهد - قمار و حشتناکی است. اینکه شما فکر کنید که او دیدگاه شما را در آینده خواهد پذیرفت، باعث می‌شود با این تصور که او ارزش چنین ریسکی را دارد، اندوه بسیاری را به خودتان تحمیل کنید و بخواهید شانس تان را امتحان کنید.

افرادی که دقیق هستند و مو را از ماست می‌کشند به خطرات چنین تصویری واقفند - برداشت نادرست - انعکاس رؤیاهایشان و غفلت از واقعیتی ساده و خطرناک.



در آن زمان، ده سالی می شد که لئو از همسرش جدا شده بود. لئو گفت: «به دلم افتاده است که او می داند.»

او که پنچری ماشینش را گرفته بود، شروع به دست کاری پلاک جلویی ماشین کرد و گفت: «او می داند که من هیچ علاقه ای به شروع مجدد ندارم. نمی خواهم دوباره بچه دار شوم» کارلوس از او پرسید که آیا تصمیمش را با کاسی در میان گذاشته است. او گفت: «یک بار قبل از اینکه اسباب کشی کنیم، سه روز راجع به این موضوع بحث کردیم. آنقدر خوب همه چیز را به یاد می آورم که عیناً می توانم بگویم. «هیچ مشکلی با ازدواج ندارم؛ از بچه ها بدم نمی آید تا وقتی که مال من نباشند»

«جواب نامزدت چه بود؟» لئو گفت: «هر روز پاسخ متفاوتی» داد. روز اول به من گفت که فردی غیر قابل اطمینان و خودخواه هستم. روز دوم گفت که عجله ای برای بچه دار شدن ندارد و روز سوم پاسخش این بود «باشد، می فهمم - ما بچه نمی خواهیم.»

کارلوس اضافه کرد «به نظر می آید که باید چیزی بگویم. حرف جدیدی نیست اما مربوط به بحثمان است.»

این مکالمات لئو را عصبانی می کرد بنابراین کارلوس سکوت کرد و آنها به خانه رفتند. کارلوس چند دقیقه ای در خانه قدم زد و به حرکات بچه ها که در خانه در حال بازی بودند، دقت کرد. آنها فقط پنج نفر بودند اما پنجاه نفری به نظر می آمدند. کاسی داوطلب شده بود که پرستار بچه های دوستانش باشد و کارلوس نگران این موضوع بود که آیا نظر لئو در مورد شستشوی مغزی درست است یا نه. شاید او فقط می خواست غریزه ی سرکوب شده ی مادرانه اش را نشان بدهد. کارلوس وقتی می رفت از لئو خواست که مستقیماً از کاسی پرسد که آیا از این روش برای تحمیل ایده اش برای بچه دار شدن استفاده می کند.

چند هفته بعد، کارلوس ماشین لئو را در پارکینگ مغازه‌های لوازم یدکی دید و منتظر لئو شد تا بیرون بیاید. از دوستش پرسید «دوباره روی ماشینت کار می‌کنی؟»

«در واقع حق با تو بود. رفتن به ساحل آرامم می‌کند.» کاسی بعد از جر و بحث در مورد بچه دار شدن ترکش کرده بود.

کارلس گفت: «این هم از پیشنهاد عالی من،»

«نه خوب بود. فکر می‌کنم ما دوباره به هم رجوع می‌کنیم، و این بار، رو راست تر خواهیم بود. دیگر در مورد بچه دار شدن مردد نیستیم. دیگر راجع به این موضوع با این جدیت حرف نمی‌زنیم... یک بار کافی است. کاسی از قبل می‌دانست، فکر می‌کنم فراموش کرده بود و نیاز به یادآوری داشت.»

فصل دوم را دوباره مطالعه کنید تا مطالبی را که فراموش کرده‌اید به یاد بیاورید (خیلی بد شد که کاسی نتوانست این کار را بکند) گفتم که باید با مردها روراست بود. اما اگر دستگاه فرستنده‌ی شما فقط قادر باشد که پیام‌ها را بفرستد و نتواند آنها را دریافت کند، اتلاف وقت است.

کلید دریافت پیام را بزنید و خوب گوش کنید. این طرز تفکر - او به آنچه می‌گوید اهمیتی نمی‌دهد - قمار و حشتناکی است. اینکه شما فکر کنید که او دیدگاه شما را در آینده خواهد پذیرفت، باعث می‌شود با این تصور که او ارزش چنین ریسکی را دارد، اندوه بسیاری را به خودتان تحمیل کنید و بخواهید شانس تان را امتحان کنید.

افرادی که دقیق هستند و مو را از ماست می‌کشند به خطرات چنین تصویری واقفند - برداشت نادرست - انعکاس رؤیاهایشان و غفلت از واقعیتی ساده و خطرناک.

## نفرین کولی ها

در این کتاب، با خانم هایی مصاحبه کرده ام که می گویند، نه، نه... خانم ها نمی خواهند به این حرف ها گوش کنند! آنها با اصل دیدگاه من مشکلی نداشتند و آن رامی پذیرفتند. آنها تصور می کردند فقط باید چیز هایی را بشنود که قبول دارند و دوست دارند بشنوند.

زمانی که مردها درهای قلبشان را باز می کنند و احساساتشان را به زبان می آورند - «باشد، از من خواستی حرف دلم را بگویم، موضوع این است» - بعضی از خانم ها یادشان می رود هدفشان چه چیزی بوده است و فقط حرف هایی را می شنوند که با آنها موافق هستند.

شاید یک نفرین قدیمی باشد. مواظب آرزوهایتان باشید، شاید برآورده شوند.

بعضی وقتها خانم ها آقایان را مجبور می کنند که حرف دلشان را بزنند ولی وقتی آقا شروع به صحبت می کند، خانم می گوید من اصلاً از مرد حساس و احساساتی خوشم نمی آید. مواظب باشید، شاید مرد زندگی شما احساساتی را تجربه کند که شما تمایلی به شنیدن آن نداشته باشید.

## روزه ی سکوت

وادر کردن مردها به صحبت در مورد احساساتشان کار مشکلی است. باید زبان او را بدانید، مثلاً چشم های او نشان می دهد که افسرده است یا گیج شده است. باید به تغییرات عمده الگوها و عادت های رفتاریش دقت کنید - فرد خوش خوابی که تبدیل به جغد شب شده است و نمی تواند بخوابد، فردی که اهل مطالعه است ولی دیگر کتاب نمی خواند و یا آدم سرزنده ای که کارهای روزانه اش را به تعویق می اندازد. همه ی اینها نشان می دهند که مرد مشکلی دارد و رنج می برد.

همه ما هنگام گرفتاری انتظار کمک داریم. ممکن است درک تقاضای کمک دیگران سخت و مبهم باشد، اما ملموس است. هنگامی که به چنین تقاضایی واکنش نشان می‌دهید، افق‌های رهایی در مقابل چشمان طرف مقابل تان ظاهر می‌شود.

اگر بتواند درهای قلبش را به سوی شما باز کند، خاطر جمع می‌شوید که احساساتش را بی‌کم و کاست بیان می‌کند و به شما کاملاً اعتماد دارد و این خیلی مهم است. آنقدر مهم است که می‌خواهم روی این موضوع خط بکشم و به بحث خاتمه بدهم چون ممکن است فکر کنید منظورم این است که زن‌ها قابل اعتماد نیستند و نمی‌توانند راز مرد‌ها را حفظ کنند.

اولین نکته مهم: مرد‌ها، زن‌ها را به خاطر اینکه به راحتی می‌توانند با زنان دیگر رابطه‌ی دوستی برقرار کنند، تحسین و به آنها حسادت می‌کنند. زن‌ها به راحتی در مورد مشکلاتشان صحبت می‌کنند و ترس‌ها و آرزوهایشان را به راحتی با یک زن دیگر در میان می‌گذارند. و این خود منبع یک نیروی عظیم است. مرد‌ها برای رسیدن به این مرحله نیاز به جرئت، تلاش و شانس زیادی دارند.

دومین نکته‌ی مهم: مرد‌ها هنوز غرایز اولیه‌ی خود را حفظ کرده‌اند. مکانیسم خود دفاعی حتی به بهترین دلایل کنار گذاشته نمی‌شود. به زبان ساده، مرد‌ها می‌ترسند که پل متحرک را پائین بیاورند و دروازه را باز کنند.

ولی زن‌ها چنین مشکلی ندارند، مرد‌ها مزایای چنین صحبت‌هایی را درک می‌کنند ولی هنوز نمی‌توانند ترس‌شان را کنار بگذارند. دیگر مرد‌ها هم به ندرت از خندق عبور کرده و وارد قلعه می‌شوند.

اگر مرد‌ها زن‌ها را قابل اعتماد ببینند، ریسک می‌کنند و صحبت می‌کنند ولی انتظار دارند که زن‌ها استانداردها و معیارهای آنها را قبول کنند و آنها

را با دوستی‌های زنانه مقایسه نکنند. اگر روزی متوجه شوند یکی از اسرار آنها به شخص ثالثی گفته شده است، برای همیشه دهانشان را می‌بندند و دیگر هرگز باز نمی‌کنند.

سومین نکته‌ی مهم: نمی‌خواهم بگویم که زن‌ها رازدار و قابل اعتماد نیستند ولی واقعیت این است که مردها این گونه فکر می‌کنند - کاری با درستی یا نادرستی اش ندارم. من نمی‌توانم با پاک کردن صورت مسئله، مشکل را حل کنم. پیشنهادی برایتان دارم. وقتی به دنبال راهی برای حل مشکل بودم، به نکته‌ی مهمی رسیدم و حداقل می‌توانم تضمین کنم که توجه شما را جلب می‌کند: وقتی غروب به خانه می‌روم، همسرم در مورد مسائلی صحبت می‌کند که واقعاً شگفت زده‌ام می‌کند. او به راحتی با خانم‌های همسایه در مورد همسر، فرزندان و مسائل مالی صحبت می‌کند، در حالی که اگر میلیون‌ها سال هم بگذرد، من نمی‌توانم با یک مرد راجع به این مسائل صحبت کنم.»

درک می‌کنید؟ آنچه می‌بینید در واقع ترس مردهاست. ترسی که شرایط طبیعی زندگی را که وابسته به توانایی دو نفر در ایجاد ارتباط در مورد مسائل مهم دو طرفه است، تحت تأثیر قرار می‌دهد.

ترس اغراق‌آمیز است ولی می‌تواند به خوبی احساس «باری» را بیان کند. او حدس می‌زند نامزدش در مورد روابطشان با دیگران صحبت می‌کند. باری عضو گروه فیلمبرداری است. وقتی روی موضوع مردها کار می‌کردیم همکاری بود. او به من گفت که یکی از تهیه‌کننده‌ها پیش او رفته و در مورد مشکلات او با نامزدش اظهار تأسف کرده است. این اتفاق او را شوکه کرده است زیرا او فکر می‌کرده که رابطه‌شان بسیار خوب است و مشکلی وجود ندارد. تهیه‌کننده نگفت که خبرها را از کجا شنیده است و باری تمام روز به حرفهای او فکر کرد و به یاد آورد نامزدش با دستیار تهیه

کننده به یک کلاس ایروبیکی می‌روند.

باری از اینکه همکارانش از جزئیات زندگی او باخبر شده بودند، بسیار عصبانی بود. با نامزدش صحبت کرد. او گفت که فقط یک مکالمه ی عادی داشته است و فقط به این دلیل با او صحبت کرده است که دستیار تهیه کننده بوده است و بهتر از او مشکلات کاری شوهرش را می‌دانسته است. اتفاق ناخوشایندی به نظر نمی‌آمد؛ مشاجره‌ای صورت نگرفت، فقط برای چند ماه موضوع صحبت دیگران شدند و این حرفها انعکاس زیادی پیدا کرد به طوری که تا یک مدت باری هر جا تهیه کننده را می‌دید، می‌خواست که توجیه‌اش کند.

فکر کنم «ترس بیخودی» کلمه ی درستی است. زمانی که جنی به دنبال جواب سؤال مهمی بود، دروازه ی قلب باری بسته شد. می‌خواست بداند که چرا باری ناراحت و افسرده است و خیال دارد از شغلش در تلویزیون استعفاء بدهد. جنی انگیزه ی بدی نداشت ولی کارش باعث شد که محبت و عشق باری را خیلی زود از دست بدهد.

توضیحات ذکر شده کافی است. بعضی از مردها هم زیاد حرف می‌زنند؛ در مورد رابطه و زندگی شان لاف می‌زنند، البته هر چه پیرتر می‌شوند، عاقل‌تر و محتاط‌تر عمل می‌کنند. مهم نیست که موضوع صحبت مردها باشند یا زن‌ها. ضرب المثلی می‌گوید «که دانایی توانایی است»؛ حالا چه در زمینه ی سیاست باشد یا تجارت و عشق. چگونگی استفاده از اطلاعات، تصادفاً یا آگاهانه قدرتی به وجود می‌آورد که می‌تواند هم ویرانگر باشد و هم سازنده.

### قربانی کردن زندگی برای عشق

باری تصمیم گرفت که با جنی صحبت کند چون دلایل خوبی برای این

کار داشت. او نیازمند عشق، حمایت و دلگرمی بود تا بتواند بر احساسات درونی اش غلبه کند. تحمل این گونه مسائل اصلاً راحت نیست. دوست صمیمی می تواند تحمل هر دردی را راحت تر کند.

همیشه بهترین و صمیمی ترین دوستانمان مسئولیت سنگینی را متحمل می شوند. از آنها انتظار داریم که صادق باشند. من در مورد صداقت یک پزشک که به بیمارش می گوید که سرطان دارد و او را به صبر و شکیبایی دعوت می کند یا یک روان درمان گر که در مورد یک بیماری لا علاج و فلج کننده هشدار می دهد، صحبت نمی کنم. برای درک چنین واقعیت های دردناکی باید هزینه های سنگینی بپردازیم

من در مورد صداقتی حرف می زنم که بی نظیر است و در نتیجه ی روابط عاطفی زن و مرد شکل می گیرد. ما خوبی ها و بدی های همدیگر را می شناسیم و این شناخت است که به صداقت تیغه ای برنده می دهد.

در مواقع بحرانی، مردها سخت گیرترین منتقدان خود هستند. دوست نداریم اعتراف کنیم که در شرایط سخت کنترل اوضاع را از دست می دهیم و زمانی که موقع روبه روشن شدن با واقعیات است، عصبانیت سر تا سر وجودمان را فرا می گیرد. در چنین مواقعی تنها چیزی که می خواهیم صداقت و عاطفه است.

آنها فقط در وجود شما یافت می شوند.

و فقط شما خانم ها هستید که می دانید مرد متفاوت است. او را می شناسید و با توانایی هایش آشنا هستید. مرد برای حفاظت از خود در برابر تنبیه هایی که بر خودش تحمیل می کند، نیازمند همین چیزهاست و تنها شما هستید که می توانید مثل یک محافظ عمل کنید و نگذارید به خودش آسیب برساند.

### چگونه باید از مردها انتقاد کنیم

این کار را نکنید. آیا صدای به هم فشردن دندانهایش را نمی‌شنوید؟ نصیحت مرا قبول کنید و روش تان را تغییر بدهید. انتقاد نکنید مگر اینکه آمادگی مشاجره داشته باشید. مردها به نصیحت و انتقاد گوش نمی‌کنند. هورمون آدرنالین شروع به ترشح می‌کند و غریزه ی رقابت فعال می‌شود.

این ویژگی باعث محبوبیت آنها نمی‌شود اما قول می‌دهم که دلیل این کار را برایتان بگویم و در رسیدن به هدفم موفق نخواهم بود اگر نتوانم خانم‌ها را توجیه کنم که این رفتار نشانه ی لوس بودن مردها نیست. من مثال خوبی برای اثبات این موضوع هستم. انتقاد باعث می‌شود که از کوره در بروم. انتقاد غیر مستقیم در مردها کارسازتر است.

انتقاد غیر مستقیم شخصیت و آرمان ما را به چالش نمی‌اندازد. خودم را فردی قابل اعتماد، دوست داشتنی، امیدوار و ... می‌بینم. زمانی که احساس کنم این تصویر یا چیزی که در واقعیت وجود دارد در تضاد است، ناگهان تمام قول و قرارهایم را زیر پا می‌گذارم و آئینه ی زندگی ام شکاف بر می‌دارد. این که بعداً چه اتفاقی می‌افتد بستگی به توانایی ام در حل مشکلات و روحیه ام دارد (نه به نقطه ی قوت بیشتر مردها).

پرخاشگر و رقابت طلب می‌شوم، تصور شکست همیشه در ذهنم می‌ماند، ضربه‌ای که به تصورم وارد شده است - به قابل اعتماد، امیدوار و دوست داشتنی بودن - را انکار می‌کنم. در نتیجه عصبانی و پرخاشگر می‌شوم تا برای حمایت از تصویری که از خود دارم، مبارزه کنم.

روش دیگر حل مشکل، عذر خواهی است. گرچه اصلاً با این روش موافق نیستم چون باعث می‌شود لکه‌ی سیاهی در تصویری که از خودمان داریم، ایجاد شود. زیرا شخصیت مان را دوست نداشتنی و غیر قابل اعتماد



می بینیم. رفتار نادرست و انتقادات شما اثر بدی روی شخصیت ما می گذارد و آن را خدشه دار می کند.

متأسفانه راهی برای رهایی از این تنگنا وجود ندارد. منظورم این نیست که خشم تان را بخاطر حفظ شخصیت او پنهان کنید. ابتدا کمی با خود فکر کنید که هدف شما از انتقاد چیست. اگر پاسخ قانعتان می کند، هر چه دلتان می خواهد به او بگویید.

انتقاد از همسر تان در غیابش و در حضور دوستان یا اقوامش می تواند در ابتدا مانع مشاجره بین شما و او بشود اما در واقع این کار به تأخیر انداختن مشاجره ای اجتناب ناپذیر است. وقتی همسر تان از کس دیگری بشنود که «همسرت فکر می کند که بیشتر وقت صرف کار و ماشین می شود و زمان کافی برای با هم بودن ندارید» تعجب می کند و خشمگین می شود. این حرفها مثل گازوئیل عمل می کند و آتش خشم را شعله ور می کند.

روشهای غیرمستقیم و مودبانه، موثرترین راه انتقال پیام است. زنی را می شناسم که هر وقت از شوهرش می خواهد که در کارهای خانه کمک کند، یک یادداشت روی در اتاق مطالعه اش می گذارد. مرد وقتی بریده روزنامه و مقالات مجله را می خواند، نفرت انگیز می شود. وقتی آقا اتاقش را ریخت و پاش می کند و مجله ها را این طرف و آن طرف می اندازد، همسرش عصبانی می شود و ظرف و ظروف آشپزخانه را می شکند. این عکس العمل خانم باعث می شود که شوهرش بفهمد که او اصلاً نمی تواند کثیفی خانه را تحمل کند.

بهتر است برای افزایش مهارت تان، به رفتار مردها دقت کنید و ببینید چگونه از همدیگر انتقاد می کنند. مهمترین نکته این است که همیشه این کار را نمی کنند. آنها سرشان به کار خودشان است و به دیگران کاری

ندارند. مردها همیشه زمان و مکان مناسبی را برای این کار در نظر می گیرند. هنگامی که بحث بالا می گیرد، حرفهایشان را کوتاه و احساسات شان را کنترل و سریع به اصل مطلب اشاره می کنند. بارها در جلسات گفتگوی مردها شرکت کرده ام، کسی که دوستش را نصیحت می کند، راه حل خوبی به او ارائه می دهد و خودش را دور از چنین اشتباهی نمی داند. مثلاً می گوید «مثل اینکه حالت خوب نبود... چون واقعاً کار عجیبی کردی... خود من هم قبلاً این کار را کرده ام...»

بعضی از مردم خیلی منصف نیستند. همیشه لیست بلند بالایی از شکایات و گله هایشان دارند. مثل اینکه فقط به جرقه ی کوچکی برای انفجار نیاز دارند. هلن هم یکی از این آدم هاست و رابطه ی او با مردها یکی پس از دیگری با شکست مواجه می شود، زیرا همیشه در حال انتقاد کردن است. می گوید که منطقی است و انتظار دارد طرف مقابلش هم منطقی باشد. وقتی نامزدش رفتار مناسبی ندارد، عصبانی می شود و همه ی پل های پشت سرش را خراب می کند. با او صحبت کردم و سعی کردم متقاعدش کنم تا با نامزدش در مورد افکارش صحبت کند. به همین دلیل هنوز رابطه شان پابرجاست.

رهبران موفق خوب می دانند که چگونه از زیر دستان خود انتقاد کنند. آنها همیشه از تعریف و تمجید استفاده می کنند و بعد می گویند که فلان قسمت نیاز به گسترش و اصلاح دارد. وقتی کسی از شما تعریف کند و بگوید که شما از بهترین کارمندان شرکت هستید، دیرتر از دستش عصبانی می شوید.

«راجر» یکی از اعضا هیئت مدیره ی بیسبال است و مهارت خاصی در افزایش روحیه ی بازیکنان تیم دارد و می داند چگونه با آنها رفتار کند. زمانی که توپ پرتکن را از بازی بیرون می کشد به او می گوید که مطمئن

است که دفعه ی بعد حتماً پیروز می شود. این باعث می شود که در مقابل هزاران نفر بیننده احساس حقارت نکند و دفعه ی بعد همه ی تلاش خود را بکند تا پیروز شود.

### مرد و مردانه

وقتی مردی وضع روحی خوبی ندارد، می تواند حرف دلش را به مرد دیگری بگوید ولی سریع از طرف دوستانش مورد ارزیابی قرار می گیرد. خیلی خوب است که اطلاعات بیشتری از رقیب هایمان داشته باشیم. مردها همیشه با هم رقابت می کنند. فقط یک زن می تواند به شوهرش بگوید که او را هنوز مرد خود می داند و اهمیتی ندارد که او فروشنده ای است که کلاه سر دیگران می گذارد و یا بازیکن حرفه ای است که هیچ وقت از زمین بیرون نمی رود و یا مکانیکی است که لباس های کثیفی می پوشد.

چنین حمایتی باعث می شود که یک زوج در روزهای سخت زندگی کنار هم بمانند و به زن اجازه می دهد تا شوهرش را نصیحت کند در حالی که در مواقع دیگر نصیحت برای مردها دردناک و غیر قابل تحمل است.

در ابتدا او نیازمند آسایش، حمایت و عشق است و باید به او بگوئید: «دوستت دارم، مشکل خاصی اتفاق نیفتاده است، من با تو هستم و حمایت می کنم.» عکس العمل مردها متفاوت خواهد بود. بعضی ها به تنهایی پناه می برند و دوست دارند ساعاتی را تنها باشند. بعضی دیگر ترجیح می دهند با دوستانشان بیرون بروند، در هر صورت نباید رفتار مردها را عدم پذیرش عشق و حمایت شما تعبیر کرد.

وقتی ناراحتی اش تا حدی فروکش کرد، می توانید از او بخواهید که سر و سامانی به وضعش بدهد. او به نظر و قضاوت عادلانه ی شما احترام می گذارد. این بدان معنی نیست که از منطقی خشک و غیر دوستانه پیروی

می‌کند. وقتی می‌گوید شکست خورده است، یعنی خواستار حمایت شماست. اینکه تحسین‌اش کنید و بگوئید که به هیچ وجه بازنده نیست. این کار باعث می‌شود که شوهرتان متوجه شود که شما هم گاهی اوقات به کمک‌های عاطفی او نیازمندید. می‌توانید نظرهای خودتان را با او در میان بگذارید و بگوئید: «عزیزم، فکر نمی‌کنی که وقتش رسیده به کار جدیدی فکر کنی. کارت چنگی به دل نمی‌زند. هر تصمیمی گرفتی روی من هم حساب کن.» خستگی از کار در هر زمانی می‌تواند رخ بدهد و مردها از موقعیتهای مبهم می‌ترسند چون باعث تغییر در موفقیت اجتماعی و اقتصادی شان می‌شود. شاید او نگران این باشد که ترکش کنید. اگر زندگی در رابطه‌ی شخصی برایتان مهم و ارزشمند است، او را در انجام کارهای مورد علاقه‌اش حمایت کنید.

## فصل چهارم

### تکبر مردها تعیین کننده است

□□□

در بعضی مهمانی‌ها نکات و جملات حکیمانه‌ای گفته می‌شود. حدوداً ساعت دو صبح بود که این اتفاق افتاد: یکی از مهمان‌ها گفت مردها عاشق دو چیز هستند «زن و شغل». هیچ کدام از افراد پشت میز به حرف او اعتراض نکردند، فقط یکی دیگر از مهمان‌ها که رو به روی گوینده نشسته بود گفت: «زندگی با زن‌ها و خرج کردن برایشان»

«ویل» ماه‌ها به نظریه‌ی فروید که ادعا می‌کرد نیروهای درونی مرد متمرکز در رابطه‌ی جنسی و شغل است، فکر کرد. به خاطر ضعف ویل در تشخیص موقعیت -وقتی باید ساکت می‌شد بلوف می‌زد و وقتی شرایط برای بلوف زدن مساعد بود ساکت می‌شد -دیدگاه بدی به نظریه‌ی فروید داشتم و فکر می‌کردم که تنها به هوس رانی مردها بها می‌دهد.

نگاهی به صحنه‌ی دوم داشته باشیم: دفتر پخش دارو. چون پشت میز نشسته است و با من تلفنی صحبت می‌کند.

«دوستش دارم. ما همیشه اوقات فراغتمان را با هم هستیم» پرسیدم: «خوب پس مشکل چیست؟»

جواب داد: «وقتی در خانه هستیم شوهرم بسیار خوب، جذاب و با عاطفه است ولی...»

چند لحظه ساکت شد. پرسیدم: «جون می خواهی بگویی که خسته شده ای؟»

تردید نداشت. جون به رک بودن من عادت داشت و شما هم حتماً تا الان عادت کرده اید. «حدسات درست است. شوهرم خسته ام می کند. چه کاری از دستم بر می آید؟»

حدود یک ساعت و نیم با هم صحبت کردیم اما سعی می کنم پیشنهادهایی را که به ذهنم خطور کرد در چند پاراگراف خلاصه کنم. فراموش نکنید که راه ورود به قلب مرد، خودخواهی اوست. همه ی انسان ها خود خواه اند؛ ما همه خود مدار هستیم. حقیقت این است که بیشتر مردها خود خواهی شان را صرف دو چیز می کنند یکی شغل و دیگری همسرشان.

با در نظر گرفتن این مسائل متوجه می شوید که برای داشتن یک عاشق احساساتی، وفادار و با ملاحظه چه کار باید بکنید. باید به او نشان بدهید که قبولش دارید. روزی را به یاد بیاورید که عاشق همدیگر شدید. شرط می بندم که اگر ترک تان می کرد، دنبالش می رفتید و دوباره تقاضای تان را مطرح می کردید.

حالا راحت ترین کار دنیا را بکنید. خاطرات گذشته را یادآوری کنید و بگویید که چقدر آن روزها خوب بودند. خواهید دید که نفس او دوباره بیدار می شود، هیجان زده می شود و احساس می کند هنوز مثل روزهای اول پر شور و پر هیجان است و خوشبختی اش با شما کامل می شود. احساس می کند که رابطه ی موفقی بین شما و او وجود دارد و او هنوز عاشق شماست. بچه هایی که مرتب مورد تعریف و تمجید خانواده قرار می گیرند، رضایت از خویش در آنها افزایش می یابد. تعریف و تمجید کمتری از بزرگترها صورت می گیرد. باور کنید که تأثیر شگرفی دارد.

این نیروی مثبت به احساس او طراوت می بخشد. خانم ها می توانند آتش

دل مرد را شعله ور کنند و از گرمای آن لذت ببرند. لازم نیست دید گرافستی داشته باشید اگر تا حدودی خوش اندام است از او تعریف کنید. اگر چهار شانه و خوش هیکل است به او بگویید. اگر بتوانید او را شگفت زده کنید، او نیز شما را شگفت زده خواهد کرد.

آفرین بر شما که می توانید فضای خانه را هر طور که مایلید تغییر بدهید.

### شوهرتان باید بداند

ماجرای «جون» را فراموش می کنیم و از خانه گریزی به محل کار می زنیم. خود خواهی مرد جزء شخصیت اوست و می تواند از او عاشقی خسته کننده یا جذاب بسازد.

مردها یاد گرفته اند که خودشان را نان آور خانواده ببینند. زن ها به شغل به عنوان پله ای برای پیشرفت می نگرند در حالی که مردها کسب درآمد را محور اصلی وجودی شان می دانند. در مورد شرطی شدن حرف می زنم، پیام های بیشمار نهفته ای که از زمان تولد و شاید از زمان تولد اولین مرد، حدود بیست و پنج میلیون سال پیش به او القاء شده است.

همان طور که قبلاً هم گفتم زن ها می توانند با تشویق و تمجید شوهر هایشان، مردانگی آنها را تقویت کنند و سبب بهبود وضعیت روحیه و رابطه شان شوند.

سعی کنید روحیه و حرمت نفس او را با تحسین کردن، تقویت کنید. مثلاً بگویید حرکات مثل سمفونی بتهون است. کاری کنید که فکر کند در دنیایی که مردم درگیر ساعات طولانی کار و فشار حاصل از آن هستند، باور دارید که باهوش ترین مرد دنیاست و شما با هم دنیایی مملو از عشق و هیجان دارید.

این بدان معنی نیست که باید حامی و مشوقش باشید و شغل شما اصلاً مهم نیست. البته که مهم است ولی او نیاز دارد بداند که وجودش برای شما

ارزشمند است.

نفس کلمه‌ی کثیفی نیست بلکه ناشناخته است. این اصطلاح بر جسیبی بر مکانیسم کنترل ماست که بین نیازهای اولیه‌ی روان (که یکی از آنها رابطه‌ی زناشویی است) و نیازهای اجتماعی و فیزیکی دنیای اطراف ما هماهنگی برقرار می‌کند. و به ما نشان می‌دهد که چه کسی هستیم. به طور کاملاً واضح نفس من می‌گوید که چه کسی هستم، کجا هستم و چرا هستم.

اگر ما شبیه موتور اتوماتیک ساخته می‌شدیم، نفس چیزی شبیه کاربراتور می‌شد که پدال و پیستون‌ها را به هم متصل می‌کند و نیروهای داخلی و بیرونی را هماهنگ می‌کند. متأسفانه نمی‌توانیم هر ۸ هزار کیلومتر کاپوت ماشین را بالا ببریم و کاربراتور ذهنی مان را تعمیر کنیم تا بتوانیم حرکت مداومی داشته باشیم.

چال آب‌های زندگی خسارت زیادی به نفس مردها می‌زند. مردهای قوی و با اعتماد به نفس بالا هم اگر انگیزه‌ای برای کار نداشته باشند، صبح‌ها به راحتی از رختخواب بلند نمی‌شوند و سر کار نمی‌روند. بیشتر کارهایی که در طول روز انجام می‌دهیم نفس ما را در معرض صدماتی سخت قرار می‌دهد. هر روزی که خانه را به مقصد کار ترک می‌کنیم با غریبه‌هایی روبه رو می‌شویم که به نظر کمر به قتل ما بسته‌اند و می‌خواهند کارشان را قبل از اینکه دومین فنجان قهوه را بنوشیم، تمام کنند؛ مشتری تلفن را جواب نمی‌دهد؛ خریدارها از نرخ‌های بالا گله می‌کنند؛ تلفن‌های مهم وصل نمی‌شوند؛ غذاهایی که می‌خوریم باعث سوء هاضمه‌ی ما می‌شود؛ تعجیبی ندارد که افراد زیادی در چهل سالگی با بحران رو به رو می‌شوند. تعجب نکنید چون نفس «من چه کسی هستم» به بدترین شکل در آمده است.

اگر در کودکی از نعمت داشتن خانواده‌ای خردمند و مهربان برخوردار باشیم، نفس جوان ما مدام تقویت می‌شود. برای موفقیت در امور کوچک مدام مورد تشویق و تحسین قرار می‌گیریم ولی ناگهان بزرگ می‌شویم و



این تعریف‌ها به اتمام می‌رسد.

حالا نوبت شماست. تأکید می‌کنم نفس همسران را تقویت کنید چون اگر شما این کار را نکنید از چه کسی می‌توانید انتظار داشته باشید که چنین کاری بکند؟ شوهرتان باید بداند که «بی نقص است». شما او را خوب می‌شناسید و می‌دانید که تعریف کردن از او راحت‌تر از تحمل هر زن دیگری در زندگی‌تان است.

اگر این کتاب در مورد زن‌ها بود و برای مردها نوشته شده بود، به مردها هم توصیه می‌کردم تا روحیه‌ی زن‌هایشان را بالا ببرند. ما نیازمند روشی دوستانه هستیم:

این کار منافع فراوانی برای خانم‌ها دارد. وقتی همسران تحقیر شود، این خطر وجود دارد که شما را نیز به دیده‌ی حقارت بنگرد. سعی کنید با کلمات خیلی ساده مثل «در کارت بهترینی» خوشحالتان کنید. این جمله می‌تواند به مردی که در مورد شغلش احساس خوبی ندارد، نیرو بدهد و خواهید دید با این کار نیروی تازه‌ای می‌گیرد و اعتماد به نفس‌اش بالا می‌رود و همیشه کنارتان خواهد ماند حتی زمانی که شرایط به نفع شما نیست.

### به کار انداختن نیروی اعتماد به نفس

شما هم باید همانند جون به پیشنهاد من گوش بدهید. او به نامزدش گفت که چقدر برایش جذاب و عزیز است. شاید این کار چاپلوسی به نظر برسد ولی واقعاً موثر است. می‌خواهم در مورد زن جذابی صحبت کنم که دوست داشت جذاب‌تر به نظر برسد. خانم آرایش می‌کند، ابروهایش را مرتب و موهایش را های‌لات می‌کند. بهترین لباس‌هایش را می‌پوشد. آیا هدفش فریب مردهاست؟ البته که این‌طور نیست. یکی از خانم‌ها می‌گوید: «آرایش، رنگ مو و لباس‌های شیک و زیبا زن را خوش قیافه‌تر نشان می‌دهد؛ یعنی چیزی را که وجود دارد نمایان‌تر می‌کند.» در مورد نفس

مرد نیز همین مسأله صدق می‌کند. نفس مرد وجود دارد و ما مردها فقط به آن جلوه‌ی بیشتری می‌دهیم.

شما به شوهرتان اعتماد به نفس می‌دهید و می‌گویید که در خانه و محیط کار بهترین است.

نمی‌خواهم بگویم که آنقدر به او اعتماد به نفس بدهید که در آسمانها سیر کند و خود را بالای ابرها بیند.

موضوع جالب راجع به مردها این است که وقتی در مورد خودشان احساس خوبی دارند و اعتماد به نفس شان بالا می‌رود، به افرادی که در اطرافشان هستند کمک می‌کنند تا احساس بهتری داشته باشند به خصوص به کسانی که دوست دارند و یا به آنها احساس نزدیکی زیادی می‌کنند. قول می‌دهم که این ارزان‌ترین و پرسودترین سرمایه‌گذاری است که در زندگی‌تان انجام می‌دهید.

نیاز به هیچ پس انداز و ابزار و وسائلی ندارید.

اگر او در زمینه‌ی مسائل زناشویی و کار احساس خوبی در مورد خودش داشته باشد، راضی و خوشنود می‌شود و شما هم از اثرات خوب آن بی‌بهره نخواهید ماند. او سعی می‌کند روحیه‌ی شما را ارتقاء بدهد.

در این کتاب تلاشم را روی راه‌های اعتبار بخشیدن به مردها متمرکز می‌کنم و از جستجوی منافع تقویت نیروی درونی زن‌ها صرف نظر می‌کنم. کار دشواری است و امیدوارم مرا به خاطر کوتاهی در مسائل زنان ببخشید. به همین دلیل است که روی دو جنبه‌ی نفس یعنی زن و شغل متمرکز شده‌ام و تلاش می‌کنم تا به زن‌ها بفهمانم که چقدر این دو جنبه در زندگی مردها مهم است و اینکه مردها متفاوت هستند، قبلاً هم گفته‌ام تفاوت. اعتماد به نفس‌اش را بالا ببرید.

نانسی زنی است که در مورد شوهرش زیاد لاف می‌زند و بیشتر مردها این خصلت را دوست دارند. وقتی می‌خواهد راجع به شوهرش صحبت کند،

ناگهان چهره اش تغییر می کند و شروع به تعریف و تمجید از او می کند. این خیلی ارژشمند است. چه شوهر خوشبختی!

مردها عاشق معرکه گیرهای ورزشی هستند. جنیفر در دانشگاه جزء گروه تشویق کننده مسابقات ورزشی بوده است و هنوز هم خوب می داند که چطور تیم های محلی را تشویق کند.

چند سال پیش با یک روزنامه ی محلی در ماریلند شمالی مصاحبه داشت. خبرنگار می خواست گزارشی در مورد دختران تهیه و در اخبار ساعت ۶ رادیو ای بی سی پخش کند. جنیفر هم فرم مربوطه را پر کرده بود. وقتی مصاحبه شروع شد، او در مورد شوهرش و تأثیری که روی زندگی او گذاشته بود، صحبت کرد و گفت که بعضی از ویژگی های اخلاقی شوهرش را خیلی دوست دارد. شوهرش که بیرون استودیو نشسته بود، احساس خوبی داشت. صحبت در مورد جنبه های ذاتی و تعریف سبب می شود تا همسران احساس خوبی پیدا کند و این احساس را به شما هم منتقل کند. وقتی اعتماد به نفس پائین می آید، زوج ها دچار مشکل می شوند. مردها برای افزایش اعتماد به نفس شان به زن های دیگر پناه می برند و یا مرتب شغلشان را عوض می کنند و شما نیز دچار مشکل می شوید ولی اگر به مردها در خانه احترام گذاشته شود و بدانند که باور و دوست شان دارید، رابطه تان روز به روز قوی تر خواهد شد.

### بهترین دوستشان باشید

من انرژی ام را صرف صحبت و مطالعه ی مردها می کنم. موضوع اصلاً ربطی به سیاست ندارد ولی نمی توانم به جیمی کارتر اشاره نکنم. کدام جیمی؟ جیمی کارتر. او اولین رئیس جمهوری بود که گفت زنش بهترین دوستش است. امروزه این جمله، یک جمله ی انقلابی نیست.

«آبیگیل آدامز»،<sup>(۱)</sup> هم جزء نخستین زنانی بود که نقش مهمی ایفا کرد هر چند از نظر بعضی‌ها بی اهمیت به نظر می‌آید. حریفان رئیس جمهور با دروغ‌گویی و شایعه پراکنی سعی می‌کردند شخصیت رئیس جمهور را خدشه دار کنند.

جیمی کارتر اولین کسی بود که از زنش خواست در فعالیت‌های اجتماعی بیشتر حضور داشته باشد و از همفکری او در برنامه‌های روزانه‌اش استفاده می‌کرد. از او می‌خواست در ضیافت ناهار کاری حضور داشته باشد، تا جائیکه مطبوعات سخنگوی او جودی پاول<sup>(۲)</sup> را تحت فشار گذاشته و دائم از او می‌پرسیدند که آیا درست است که او با شوهرش در جلسات شرکت می‌کند و به او پیشنهاداتی می‌دهد. روزالین کارتر<sup>(۳)</sup> در واقع یکی از مشاوران ارزشمند رئیس جمهور بود و به ماموریت‌های سخت و مهم خارج کشور فرستاده می‌شد. این عمل نتیجه‌ی قدرت درونی جیمی بود که از رابطه‌اش با روزالین نشأت گرفته بود. او می‌دانست که روزالین همیشه همراه اوست و می‌تواند روی او حساب کند. در شرایط سخت، بهترین دوستش را کنار خود دارد و فقط دوستی آنهاست که می‌تواند شرایط سخت و مشکلات را به راحتی حل کند و کنار بزند.

من همیشه فکر می‌کنم جیمی قهرمان روزالین است، امیدوارم من نیز قهرمان زندگی همسرم باشم، او سهم من است و من به او افتخار می‌کنم. دوست دارم در زندگیش پیشرفت کند. این غلط است که فکر کنیم برای پیشرفت یک نفر، دو نفر دیگر باید کوتاه بیایند! دنیا به اندازه کافی برای پیشرفت هر دو نفر جا دارد. کمک کنید تا اعتماد به نفس همسران بالا برود، آن وقت او نیز به شما کمک خواهد کرد.

1- Abigail Adams.

2- Jody Powell.

3- Rosalynn Carter.

## فصل پنجم

### ورزش‌های بزرگ

□□□

سؤال: چرا وقتی در بازی پینگ - پونگ از مردها می‌بریم، عصبانی می‌شوند؟

جواب: بعضی مواقع شکست دادن شوهرتان زمینه ساز جدایی‌تان می‌شود. این کار درست نیست. پینگ پونگ یکی از هزاران مسأله است که شوهرتان فکر می‌کند باید در آن بهترین باشد. پدر و مادر، همه معلمان، دوستان، کتابهایی که می‌خوانیم، برنامه‌های تلویزیونی و زن‌ها، درست است حتی زن‌ها، همه به گونه‌ای به مردها می‌فهمانند که باید در پرتاب توپ و ورزش بهترین باشند. همه از مزد توقع دارند که چکش به دست بگیرد و وسایل خانه را تعمیر کند.

زمانی که او نمی‌تواند توپ را به هدف بزند و یا میخ را بکوبد و یا شکاف دیوار را بگیرد، فکر می‌کند بعنوان یک مرد شکست خورده است. شاید حالت احمقانه‌ای باشد؟! بله هست، ولی دلیل عصبانی شدن مردان بعد از باخت در بازی همین است. زن‌ها نسبت به این گونه مسائل حساس نیستند، زوجی را می‌شناسم که خیلی سال پیش ازدواج کرده‌اند و خوشبخت

هستند. هر دوی آن‌ها باغبان‌های خوبی هستند ولی مرد در اوایل ازدواج‌شان متوجه می‌شود که باغچه‌ی گل‌ها و سبزیجات قلمرو همسرش است. وقتی شاخه‌ها و علف‌های هرز را وجین می‌کند متوجه ناراحتی همسرش می‌شود. چون وارد قلمرو او شده است.

زن وقتی می‌بیند شوهرش هم مثل او باغبانی می‌کند ولی موفق‌تر است، ناراحت می‌شود. ما حق داریم که در بازی و یا در باغداری آزادانه عمل کنیم و حقوق خودمان را داشته باشیم ولی در عمل دشوار است. اگر نمی‌توانید شرایط را تحمل کنید می‌توانید از آشپزخانه یا باغچه بیرون بروید، این کاریست که دوست من انجام می‌دهد. او با همسرش رقابت نمی‌کند، اجازه می‌دهد همسرش به گل‌ها و سبزیجات رسیدگی می‌کند و او هم تحسین‌اش می‌کند.

نمی‌دانم این کار صحیح است یا نه ولی اگر با همسرتان خواستید پینگ پونگ بازی کنید، یا هر کار دیگری، اگر او در بازی باخت سعی کنید اعتماد به نفس‌اش را تقویت کنید نه اینکه حالت پیروزمندانه به خود بگیرید و بگویید باختی.

بعضی از مردم می‌گویند که طرف مقابلشان باهوش است و می‌فهمد که او دارد چاپلوسی می‌کند، درست است که او باهوش است ولی روحش نیازمند این است که تحسینش کنید. در فصل قبلی گفتم که سعی کنید چیزهایی را که دارید نمایان‌تر کنید، نه اینکه شکل آن‌ها را عوض کنید.

سوال: چرا مردها به ورزش اهمیت می‌دهند؟

بیشتر تماشاگران مردها هستند، در ورزش یک شروع وجود دارد، بازی ادامه می‌یابد و در آخر با برد یا باخت به اتمام می‌رسد. ورزش راهی برای گریز، سرگرمی و دوری از چرت و پرت‌گویی است.

ورزش یک جور مهمانی مردانه است. نوعی رقابت. من در مورد حس

همکاری و شراکت در ورزش صحبت می‌کنم. ورزش مردها را دور هم جمع می‌کند، من رقبای تجاری را می‌شناسم که به هم احترام می‌گذارند و در مواقع بحرانی دست دوستی به سوی هم دراز می‌کنند. در ورزش دو نفر وجود دارند که برای ۱۵ راند با هم رقابت می‌کنند و زمانی که بازی تمام شد همدیگر را در آغوش می‌گیرند. رقابت مردها را دور هم جمع می‌کند. رقابت برای مردها مهم است، آن‌ها برای شکل دادن هویت‌شان، به رقابت رو می‌آورند.

وقتی من رقیب را به زمین می‌کوبم و هیچ مشکل شخصی با او ندارم، او نیز این را می‌داند و هنگامی که از زمین بلند می‌شود و به رینگ برمی‌گردد همه چیز را فراموش می‌کند.

برنامه‌های ورزشی تلویزیون روی علاقه مردها به رقابت، سرمایه‌گذاری می‌کنند و بی‌ارادگی و عدم فعالیت را در مردها ترویج می‌دهند. ساعت‌های زیادی جلوی تلویزیون به هدر می‌رود ولی این تنها مشکل مردان نیست، زن‌ها هم مثل مردها تحت تأثیر جادوی تلویزیون هستند. بیشتر بیننده‌های روزانه‌ی تلویزیون، خانم‌ها هستند. بیننده‌ی برنامه‌های عصر نیز خانم‌ها هستند. دکتر پول پیرسال<sup>(۱)</sup> در کتاب خود، عشق و زندگی، گفته است که تلویزیون یکی از بزرگترین موانع ازدواج سالم است.

زن و شوهر پس از یک روز کاری به خانه می‌آیند. سلام چطوری؟ - ممنون، خوبم، تو چطوری؟ - خوبم

سپس بقیه شب را جلوی تلویزیون بدون هیچ صحبتی می‌گذرانند. مردی که در ورزش‌های مختلف فعالیت می‌کند، کمتر زمان خود را

جلوی تلویزیون هدر می دهد و کمتر دچار عوارض بی تحرکی می شود. شاید وقت کافی برای بسکتبال یا دوی ماراثن و یا بازی گلف نداشته باشد ولی تنها غریزه رقابت کردن است که می تواند عادت نشستن جلوی تلویزیون را از بین ببرد. اگر او در بازی تنیس و یا هر ورزش دیگری شرکت کند و شما نیز او را همراهی کنید، آن وقت فعالیت بعنوان عادت درمی آید و می تواند بعنوان پادزهری روی اثرات بد تماشای تلویزیون عمل کند.

گاهی اوقات نگاه کردن برنامه های ورزشی از طریق تلویزیون بد نیست، موزه ها و کنسرت ها در روزهای تعطیل شلوغ می شوند. شاید او ترجیح بدهد که روی صندلی راحتی بنشیند و برنامه تلویزیون را نگاه کند، به او ملحق شوید و با او برنامه را تماشا کنید. فقط برای اینکه دقایقی با هم باشید، شاید شما هم از تماشا کردن لذت ببرید، بعداً زمان زیادی برای خیاطی، خرید و دور هم جمع شدن با دوستانتان دارید.

سوال: چرا مردها به شکار می روند؟

جواب: من شکار کردن را دوست ندارم، من بچه شهر هستم و هیچ وقت انگیزه شلیک کردن به حیوانات را نفهمیدم، ولی نمی خواهم آرمانی فکر کنم و بگویم که تفریحی وحشیانه است زیرا خود من هم گوشت می خورم و از چرم آن ها برای کفش و غیره استفاده می کنم. برای خیلی از مردها این به صورت یک مراسم و عادت درآمده است. وقتی پدری برای اولین بار پسرش را به شکار می برد، تشریفاتی را انجام می دهد که عمیقاً ریشه در گذشته ی ما دارد و مربوط به هزاران سال قبل می شود، در موقع شکار حرفهای زیادی گفته نمی شود، مکالمات پدر و پسری که در دشت و شکارگاه هستند بی ربط و نامفهوم است. پدر، جوانی خود را به یاد می آورد و خاطره اولین شکاری که با پدرش رفته بود را یادآوری می کند، پسر نیز تجربیات زیادی کسب می کند و احساس می کند که بزرگتر شده است.



شکارچی‌های واقعی نه کسانی که بطور تفریحی به شکار می‌روند، فقط به دنبال نزدیکی و دوستی با طبیعت هستند و آن را ستایش می‌کنند. شگفتی‌های طبیعت بی‌نظیر است، تمام منظره‌ها جالب و شگفت‌آور هستند و هیچ کدام شبیه دیگری نیست.

گوشته‌خوارها به طور غریزی شکارچی هستند. مردها به شکار می‌روند تا تجربه انسان و حیوان بودن را تجربه کنند.

من با کشتن حیوانات بعنوان ورزش موافق نبودم تا زمانی که برای تهیه یک برنامه در مورد شکار به ورمانت رفتم. فهمیدم وقتی از فاصله‌های دور صدای شلیک را می‌شنویم چه اتفاقی می‌افتد. شاید به نظر شما مسخره باشد ولی شکار کردن تنها بهانه‌ای برای دور هم جمع شدن است. کارتونی را دیدم که در آن دو مرد به سوی هم آمدند و به هم شلیک کردند، مغزشان روی زمین پاشید، یک زن که در آن حوالی بود گفت وقتی مردها دور هم جمع شوند، از این بهتر نمی‌شود. ولی مردها به هر دلیلی که دور هم جمع می‌شوند، می‌خواهند با هم باشند، تنها برای اینکه با هم همکاری کنند، رقابت کنند و دوستی‌شان را گسترش بدهند، فقط به همین دلیل است که به شکار می‌روند. حتی اگر گلوله‌ای شلیک نشود، شکار رفتن برای آن‌ها موفقیت‌آمیز و لذت بخش است. شخصی ضرب المثلی می‌گوید: «مهم نیست که برنده یا بازنده باشی، مهم این است که در بازی شرکت کنی.» تنها ماندن برای مرد به اندازه‌ی ثانیه‌هایی که برای پر کردن ماشه صرف می‌کند، مهم است. شکارچی با خودش خلوت می‌کند و از خانواده جدا می‌شود، زمانی که از شکار برمی‌گردد، مرد متفاوتی است.

مردهای امروزی، شخصیتی اجتماعی دارند ولی زمانی که به شکار می‌روند تنها می‌شوند، آنها به تنهایی پیروز می‌شوند یا شکست می‌خورند. کمین کردن برای شکار، خصلتی است که از اجدادمان یاد گرفته‌ایم تا

نیروهای درونی مان را به کار بیندازیم.

شکارچی امروزی ممکن است یک مهندس کامپیوتر باشد. او نیروهای درونی اش را بکار می اندازد، نیروهایی که خیلی دقیق تر از اکتسابات عقلانی کار می کنند. زمانی که استوانه را به طرف مقابلش پرتاب می کند و یا جهت باد را پیش بینی می کند از منابع انسانی خودش کمک گرفته است. کسانی که با تفنگ به شکار می روند و استوانه ی آن را پراز تیر می کنند، می گویند آدرنالینی در این فعالیت تولید می شود که در هیچکدام از فعالیت های فیزیکی دیگر مثل رانندگی با سرعت بالا و یا پرش با چتر از هلیکوپتر دیده نمی شود.

شاید به نظر شما ورزشی خون ریز باشد ولی وقتی آن روز در ورمانت را به یاد می آورم، فکر می کنم بیشتر شبیه یک رسم و رسوم است تا فعالیتی پوچ و بی معنی.

سوال: چرا مردها رانندگی را به ورق بازی کردن ترجیح می دهند؟  
جواب: باید در جواب این سؤال محتاط تر عمل کنم، در فرهنگ ما ایده آل ترین مرد کابوی است، او مستقل است و به تنهایی دور دنیا سفر می کند. بسیار خوب، ماشین هم همان احساس استقلال را به مرد می دهد. ماشین تنها برای اوست و فقط توسط او کنترل می شود، ماشین به مرد انرژی می دهد البته در آخر ماه که موقع پرداخت هزینه هاست این بانک است که انرژی می گیرد. رانندگی بسیار لذت بخش است. کمی احساس خطر کردن باعث ترشح آدرنالین بعد از یک روز خسته کننده در اداره می شود و مفید است و ماشین بهترین وسیله برای این منظور است. شما آن را در مسیر درست هدایت می کنید و زمانی که بنزین تمام شد متوقف می شوید. این راحت ترین و ساده ترین استرسی است که در جهان پرحادثه وجود دارد.

## فصل ششم

### بیکار شدن

□□□

اخراج کلمه‌ای است که همانند مرگ و یا مالیات بار سنگینی را بر دوش مرد می‌گذارد. «متأسفم، شما از جمعه اخراج می‌شوید.» صنعت در حال گسترش است. پیشرفت صنایع، سبب می‌شود هر روز با مردهایی روبرو شویم که می‌گویند: «زندگیم تباه شد.» او مجبور است با عواقب آن روبرو شود. کار آسانی نیست بیکاری سبب می‌شود تا مرد جایگاه فرهنگی خود را از دست بدهد، مسائل مادی از قبیل کمی درآمد، خرابی و مبهم شدن آینده را فراموش کنید، مهمترین چیزی که یک مرد از دست می‌دهد تصویری است که از خود داشته است، دیگر او خود را قهرمان نمی‌بیند. شاید او یک عاشق، پدر یا شوهر، برادر و یا شهروند یک جامعه باشد ولی بدون کار احساس سردرگمی و آوارگی می‌کند. در طول ده سال اخیر، ما از این قبیل اتفاقات زیاد دیده‌ایم. زمین‌های کشاورزی از بین رفتند و چاه‌های نفت یکی بعد از دیگری کشف شدند.

### چرا مردها نمی‌توانند شغلشان را حفظ کنند؟

شاید یکی از کارگران که روی سکوی استخراج نفت کار می‌کند بتواند جواب این سؤال را بدهد، او می‌گوید: «من به خاطر می‌آورم که در کودکی چه نظری راجع به شغل در آینده داشتم. یکی از مردهایی که پائین رودخانه کار می‌کرد به خانه ما آمده بود او از من پرسید: وقتی بزرگ شدی دوست داری چه کاره شوی؟ کاملاً به یاد نمی‌آورم که در جوابش چه چیزی گفتم، شاید آتش‌نشان یا کابوی، این سؤال خیلی مهم نیست، مهم این است، تو چه کسی می‌شوی؟ نه اینکه می‌خواهی چه کاره شوی؟»

این سؤال از خانم‌ها هم پرسیده می‌شود، ولی می‌خواهم فقط روی مردها بحث کنم، بیکاری برای مردها بحران بزرگی است شاید بزرگترین بحران زندگی شان باشد.

زمانی این شایعه در سراسر دنیا شنیده می‌شد (البته فقط در حد شایعه بود) زنهایی وجود دارند که مردها را فقط به خاطر پول و موقعیت شغلی شان می‌خواهند، بیشتر مردها این شایعه را شنیده‌اند و زمانی که شغلشان را از دست می‌دهند، می‌ترسند جذابیت‌شان برای زن‌ها را نیز از دست بدهند. خلاصه اینکه می‌گویند ما بدون کار هیچ چیزی نیستیم.

دیوید براون<sup>(۱)</sup> در کتاب خود - راهنمای رشد براون - اشاره جالبی به یکی از برنامه‌های کم‌دی‌هالیوود کرده است که در آن مرد می‌گوید: «عزیزم، اگر تمام ثروتم را از دست بدهم باز هم مرا دوست خواهی داشت.» و زن می‌گوید: «بله که دوستت دارم البته دلم هم برایت تنگ می‌شود.»

## ابراز ناراحتی

زمانی که الکس بیکار شد، همسرش سعی می کرد در مورد مسائلی که در اداره اتفاق می افتاد حرفی نزنند، به همین دلیل هیچ یادآوری دردناکی در خانه وجود نداشت که او را اذیت کند. اگر الکس در مورد فعالیت های شغلی همسرش سؤال می کرد فقط یک جواب کوتاه و مستقیم می شنید.

طبیعتاً تریش نیز نگران درآمدها بود. آنها نصف درآمدها را از دست داده بودند. هر ماه مجبور بودند مبالغ زیادی را بابت رهن خانه و مخارج خانه بپردازند. تریش هیچ وقت سعی نکرد او را مضطرب کند، هر وقت از دست همسرش ناراحت می شد خودش را کنترل می کرد. با یکی از دوستانش درد و دل می کرد ولی به هر حال الکس از گله ای او مطلع نبود.

راه های زیادی برای کنترل مواقع بحرانی وجود دارد. یکی از آسانترین راه هایی که یکی از تهیه کنندگان ان بی سی با من مطرح کرد این بود: منتظر است همسرش از آپارتمان خارج شود بعد کفش هایش را در بیاورد، یکی از کت و شلوارهای همسرش را از کمد در بیاورد و عصیانیت اش را روی آن خالی کند. البته راه های زیادی وجود دارد.

عصیانیت تان را به او نشان ندهید. الان وقت این کارها نیست. حرمت نفس او به اندازه کافی صدمه دیده است. کمک کنید تا حرمت نفس اش را دوباره تقویت کند.

## دلسرد نشوید

از او بخواهید که روزش را خوب شروع کند. یا شب قبل اش با او صحبت کنید و او را تشویق به کار کنید.  
می توانید این گونه شروع کنید:

- (۱) به روزنامه فروشی برو و روزنامه تهیه کن.
- (۲) قسمت نیازمندی و دعوت به همکاری را بخوان.
- (۳) کارهایی که توانایی انجامش را داری علامت بزن. این اولین قدم است.

این اولین قدم است. ممکن است ۲۵ آیتم در لیست وجود داشته باشد. در پایان روز لیست را به او نشان بدهید، او امکان دارد شگفت زده شود و احساس خوبی داشته باشد. این مرحله می تواند به بازسازی اعتماد به نفس او کمک کند تا بتواند کنترل خود را به دست بگیرد.

### پرهیز از مجادله

مشکلات خانوادگی با شروع بیکاری مثل قارچ رشد می کنند. مردی که هنوز استخدام نشده است احساس بدی دارد. بهترین کار این است که در طول این مدت مجادله نکنید. شاید سخت باشد. مطمئناً سخت است. وقتی که در مورد موضوع صحبت می شود به گونه ای بحث را عوض کنید. وقتی به سر کارش برگشت وقت زیادی برای صحبت کردن در مورد این موضوع دارید.

وقتی بحران تمام شد او نیاز به پشتیبانی و راهنمایی دارد. ایده هایتان را با او در میان بگذارید، استرس را از او دور کنید و کمک کنید به دنبال یک کار مناسب بگردد.

## فصل هفتم

### ما نادان هستیم

□□□

- چرا مردها اینقدر نادان هستند؟ بارها این سؤال را پرسیده‌ام و حتی در خواب هم بدنبال پاسخ بوده‌ام.
- پاسخ (در حالت بیداری و خواب)
- ۱- تا زن‌ها را عصبانی کنند.
  - ۲- نمی‌توانند مشکل شان را حل کنند.
  - ۳- متوجه اشتباهاتشان نیستند.
  - ۴- زن‌ها از مردها می‌خواهند پس آن‌ها هم گوش می‌دهند و کارهای احمقانه می‌کنند.
  - ۵- برای ادامه حیات و حفظ سلامتی. مردهای نادان جان سالم بدر می‌برند.
  - ۶- به مردهای نادان بیشتر خوش می‌گذرد.
  - ۷- نادان بودن انسانی تر است. این شامل زن‌ها هم می‌شود.
  - ۸- زن‌ها چنین مردهایی را دوست دارند و رابطه بهتری با آن‌ها دارند.

۹- یک مرد بزرگ را نام بیر تا یک فرد احمق و نادان را به شما نشان بدهم. گاندی؟ هیچ وقت زیر پوششش را عوض نکرد.

۱۰- هیچ کسی کامل نیست.

ممکن است بگوئید که با همه این حرفها ثابت کرده‌ام که خودم هم یک فرد نادان و احمق هستم (درحال خواب) و من به جرمم اعتراف می‌کنم و مسئولیت آن را می‌پذیرم. حقیقت این است که بخشی از مرد بودن انجام کارهای احمقانه است. فکر نمی‌کنم که آن قدرها هم بد باشد.

نظر شما چیست؟ قبل از اینکه به سؤال جواب بدهید، سؤال دیگری را مطرح می‌کنم. اصلاً آدم احمق چه جور آدمی است؟

چون این کتاب در مورد مردهاست، مردها باید جواب بدهند. دهها نفر از کسانی که به سؤال پاسخ دادند، به این نتیجه رسیده‌اند که در نظر زن‌ها افرادی احمق و نادان هستند ولی تعریف آنها را از این واژه نمی‌پذیرند. دامنه‌ی پاسخ‌ها از بی‌عاری و لجاجت مردها تا فراموش کار بودن و تأخیر در قرارها ادامه دارد. یکی از پاسخ‌ها خیلی متفاوت بود. نظر «دوروتی پارکر»<sup>(۱)</sup> در مورد یک مرد اصیل‌زاده چنین است: «انسان بی‌خرد کسی است که فراموش می‌کند با همسرش رفتار لطیفی داشته باشد.»

با تمام وجود سعی می‌کنم تعریفش را فراموش کنم و بگویم: «وقتی یکی را می‌بینم یک چیز را می‌دانم.»

وقتی با خانم‌ها در مورد این موضوع صحبت می‌کنم، واضح است که عنصر حماقت وقتی به منتهای درجه‌ی افراط نرسیده است، بخشی از خواسته‌ی آنهاست؛ آن بخشی از جادوی ماست. در نلویز یون به نکته‌ی



مهمی در این خصوص رسیدم: چرا «مادی هایز»<sup>(۱)</sup> سنگین و رنگین در برنامه‌ی تلویزیونی «کار شب» ای بی سی، عاشق فرد نادان و نه چندان شیک و اصیل می‌شود؟ آیا به این دلیل که دیوید فردی ثروتمند است؟ نه، مادی مدیر و دیوید یکی از کارمندانش بود. آیا دیوید خیلی خوش تیپ بود؟ نه، دیوید تیپ خوبی داشت اما مثل هنرپیشه‌های هالیوود نبود. تنها دلیلش این بود که دیوید مردی نادان بود. او صد در صد مرد احمقی بود. او از فیلم پیچ پیچی سه دلک الهام می‌گرفت. مادی سال‌ها با او بدرفتاری کرده بود. او همانند انسان‌های نادان رفتار می‌کرد و دیوانه‌ای خردمند بود. در ضمن، همیشه به خاطر این رفتارش مسئولیت‌ها به او سپرده می‌شد و گاهی در درس ساز بود. گاهی اوقات مادی عصبانی می‌شد اما دیوانه‌وار دوستش داشت.

با همه این احوال چیزی نمانده بود که متن نویسان جذب پیوند کلاسیک دیو و دلبر شوند که وقتی «لورن باکال»<sup>(۲)</sup> و «هامفری بوگارت»<sup>(۳)</sup> در کنار یکدیگر قرار گرفتند، رخ داد. با کان با گفتن «اگر من را می‌خواهی فقط سوت بزن» میلیون‌ها مرد و زنی را که طرفدار فیلم‌های سینمایی بودند هیجان‌زده و به طرف سالن تئاتر کشاند. بوگارت نمونه‌ای از یک فرد نادان و خوش‌گذران شناخته می‌شود که در جنگل پتری فیلدول می‌گردد با سرعت در فیلم ملکه‌ی آفریقا می‌دود و در کازابلانکا مدیر کارخانه «جین» است. «سندرا برنهارد»<sup>(۴)</sup> - کم‌دین - در مصاحبه‌ای گفت: «به لئو من (دیوید) کنایه نمی‌زنم اما دیوید آنقدر خشک و جدی است که نمی‌شود به او نزدیک شد.» تفسیرتان از چنین جمله‌ای چیست؟ او مثل یک فرد بی‌خرد عمل

1- Maddie Hayes.

2- Leuren Bacall.

3- Humphrey Bogart.

4- Sandra Bernhad.

می‌کند. شاید این رفتار عصبانی‌اش کند اما انگار برایش جالب هم هست. به جرئت می‌گویم که آدم‌های بی‌خرد یکی از ویژگی‌های پسر بچه‌ها را دارند به خصوص زمانی که ایمنی لازم را در شنیدن جمله‌ی مورد علاقه‌ی کسانی که مرتب تحقیرشان می‌کنند، کسب نکرده‌اند. آن‌ها می‌گویند: «دیدید گفتیم! مردها هیچ وقت بزرگ نمی‌شوند. نمی‌توانند بزرگ شوند!»

اگر فکر کنیم که چنین تصویری در مورد ما وجود دارد به دردمس می‌افزیم. کی چنین اتفاقی می‌افتد؟ اولین دروغ؟ اولین عشق؟ پیش آگهی دکتر از لا علاج بودن سرطان؟ بدون ایجاد آستانه‌ای کاملاً واضح و مشخص بین کودک و بالغ بودن، ما رها می‌شویم تا تعاریف خودمان را از مرد و زن بالغ و ایده‌آل داشته باشیم. ما به دنبال این نمونه‌ها هستیم اما آنها عادت کلافه‌کننده‌ای دارند و آن عادت این است که مثل سراب پس می‌روند و تو خالی هستید.

خشم شما بالا می‌گیرد و حماقت، زاده می‌شود.  
به نظر ظاهری موقرانه ندارد.

### مردهای شیک را دوستی بچسبید

در واشنگتن پست مطالبی را راجع به مردی خواندم که یک سال از عمرش را صرف رسیدن به هیكلی مناسب کرده بود. از آتلانتا به باهاماس آمده بود و هدفش این بود که تغییراتی را در چهره و هیكلش به وجود بیاورد. چاق بود و چهل و پنج سال داشت و از نظر هالیوود خیلی جذاب نبود. چشمانم برقی زد. بانک! ساتن همان آدم بی‌خردی بود که به دنبالش می‌گشتم.

همان روز به نیویورک برگشتم و صبح روز بعد اولین کاری که کردم این بود که به دفتر رئیس‌ام رفتم و راجع به ایده‌ام صحبت کردم. سریع به طرف

در رفتم و ناگهان نظرم عوض شد. به خودم گفتم یک لحظه صبر کن. فکر می‌کنی که نظرش راجع به این کار منفی باشد؟ رئیس‌ام اضافه وزن داشت و عینکی بود و هیچکس نمی‌خواست که باعث ناراحتی او شود. به این فکر می‌کردم که آیا با این کار متهم به تمسخر افراد چاق می‌شوم. برای توقف پروژه خیلی دیر شده بود و استیو فوراً با آن موافقت کرد.

در نتیجه این فرصت را داشتم تا همراه بخش بابا که او "پیش به سوی مردانگی" می‌نامید باشم. خیلی جالب بود. سه داستان برای نمایش امروز نوشتم. شیوه‌ای برای شروع، ادامه و پایان. تماشاگران می‌توانستند بابا را که تبدیل به مردی خوش هیكل شده و مشغول خیال‌پردازی است، ببینند.

وزنش را کم کرد، با برنامه‌ی ورزشی سخت و دقیق ماهیچه‌هایش را تقویت کرد، با جراحان پلاستیک و متخصصان کاشت مو مشورت کرد. کمد لباس‌هایش را نو نواری کرد. بابا در باهاماس و کالیفرنیا شیوه راه رفتنش را بهتر کرد. به ساحل می‌رفت و سعی می‌کرد زن‌ها را عصبانی کند و چه باور کنید یا نه، سر و صدای زیادی راه انداخت بعضی‌ها تحسینش می‌کردند و بعضی‌ها هم خیلی قبولش نداشتند. واقعیت این است که شما نمی‌توانید همه را راضی کنید.

خلاصه مطلب این که شما انتظار چنین رفتاری را از مردی مسن، قابل احترام و متین ندارید. تنها یک مرد بی‌خرد می‌تواند خودش را تبدیل به فردی زیبا و خوش هیكل کند.

دلیلش را می‌دانید؟ مردم دوست دارند. ما از بینندگان عکس‌العمل‌های غیر قابل باوری دریافت می‌کنیم. جین پالری - گوینده‌ی نمایش - که از مهمانی نیمه رسمی و سوپر مدرن منهن بازگشته بود می‌گفت که در آنجا مرتب در مورد مرد خوش هیكل از او سؤال می‌کردند؟ حال بابا چگونه است؟ «آیا این داستان واقعی است؟» «عمل بعدی‌اش کی است؟»

ما انسان‌های نادان را دوست داریم؛ دوست داریم خودمان را به آن راه بزنیم.

و در آخر اضافه می‌کنم که بابا شاید یک فرد بی‌خرد باشد اما به هیچ وجه احمق نیست. بعدها پیش به سوی مردانگی تبدیل به یک کتاب، ستون روزنامه و فیلم‌های سینمایی شد.

### زنان مجرد و مردان متأهل

مدتی پیش میزبان یک برنامه تلویزیونی بودم و از خانم‌های حضار خواستم که تجربیات‌شان را در مورد موضوع برنامه در اختیارم بگذارند. موضوعاتی مطرح شدند که بعضی از آنها جالب نبودند اما یکی از آنها توجه من را جلب کرد.

اولین زنی که بلند شد گفت که با مردی به مدت سه ماه قرار می‌گذاشته و نمی‌دانسته متأهل است. بعد که متوجه می‌شود به جای اینکه طردش کند، حرفهای مرد را که می‌گوید می‌خواهد زنش را طلاق بدهد، می‌پذیرد. اتفاقی که هرگز نمی‌افتد.

موافقم که او فرد بی‌خردی بود. اما نظرتان راجع به آن زن چیست؟ مردها در دروغگوئی مهارت دارند اما نه اینقدر زیاد. این اتفاق به این دلیل نیفتاده است که مرد دروغگوی قدری است. سه ماه از رابطه صمیمی آنها با هم می‌گذرد و زن هنوز متوجه نشده که چه اتفاقی در حال رخ دادن است. باورم نمی‌شود که تلاش نکرده است از موضوع سر در بیاورد.

وقتی واقعیتهایی را انکار می‌کنیم در واقع می‌خواهیم از خودمان در مقابل عواقب آن محافظت کنیم. هیچ کس نمی‌خواهد صدمه ببیند و انکار، عکس‌العملی کاملاً قابل درک است. قابل درک اما خطرناک. می‌توان چیزهای کوچک را انکار کرد و با این کار فراموش‌شان کرد؛ چیزهای بزرگ

هستند که می مانند و بدتر می شوند.

قرار با یک مرد و غفلت از کشف واقعیت، اینکه او مجرد است یا متأهل، اشتباه بزرگی است. غفلت مراسم ازدواج را بهم نمی زند. سادگی ممکن است مسئول این کوتاه نظری باشد. همه ما در زندگی مان اشتباهی را از روی سادگی کرده ایم. با این همه وقتی زن هایی را ملاقات می کنم که در زندگی حرفه ای شان اهمیتی به داشتن عقدنامه ی محکم یا قطعی کردن معامله ی کامپیوتر یک میلیون دلاری شان نمی دهند، این جمله تکراری «فکر کنم خیلی سادگی کردم.» به نظرم خیلی بی معناست.

صحنه ی فوق العاده ای در فیلم «راهنمایی برای یک مرد متأهل» وجود دارد. جوی بیشاب با زنی غیر همسرش رابطه دارد. ناگهان همسرش وارد اتاق می شود. صحبت هایشان را تا جایی که به یاد می آورم برایتان می گویم: همسرش می گوید: «این زن کیست؟!» بیشاب نگاهی به او می کند و می پرسد «کدام زن؟» «زنی که اینجاست.» «نمی دانم راجع به چه حرف می زنی.»

بیشاب و بیمبو خانه را ترک می کنند در حالی که همسرش بلند فریاد می کشد «همان زنی که می خواهد در را باز کند.»

سرانجام دوست دختر بیشاب از خانه بیرون می رود. این صحنه خیلی طولانی و جالب است و بینندگان را کلی می خندانند. در آخر، بیشاب از همسرش می پرسد که به چه کسی بیشتر اعتماد دارد. به شوهرش یا چشمهای خودش. همسرش در نهایت تعجب و سردرگمی به دوربین نگاه می کند.

بابی موران که یک نویسنده است می گوید: «مادرم معتقد است که وقتی مردها حدوداً هشت ساله می شوند وارد مرحله ای به نام حماقت شده و تا زمانی که شصت و پنج ساله شوند عادات بچه گانه شان را کنار نمی گذارند.

البته با عشقی فراوان این حرفها را می‌زند چون واقعیت این است که مردهایی که اینگونه‌اند مورد توجه زن‌ها قرار می‌گیرند.» و خانم موران اعتراضی را به ستون روزنامه خود وارد می‌کند: «اما در تعقیب شوهر، اغلب سحر و جادو در مسیر واقعیت رخ می‌دهد.»

موافقت خودم را با این حرکت اعلام می‌کنم. اگر چه فکر می‌کنم که اصلاحیه‌ای باید به آن اضافه شود. بزرگ شدن برای مردها و زن‌ها آسان نیست. همان طور که قبلاً هم گفته‌ام مرز مشخصی بین پایان کودکی و شروع بزرگسالی وجود ندارد. ما رها شده‌ایم تا به دنبال ایده‌آل‌های بلوغ بگردیم. آیا انسان بالغ فردی است که هیچ سرگرمی و تفریحی ندارد، کسی که هرگز اشتباه نمی‌کند، یک شهید؟ این فرایند هیچ وقت کامل نیست و کودک درون ما همیشه زنده است. ضرورت بازگشت به گذشته و تجربه‌ی دوباره‌ی احساس عشق و امنیت که در کودکی برخوردار بودیم هرگز به طور کامل از بین نمی‌رود. به عنوان یک همسر یا عاشق که در قلمرو شخصی یک انسان دیگر زندگی می‌کند، باید انتظار داشته باشید که گاهی روشنایی خیره‌کننده ناپختگی را ببینید.

جادو، حماقت و ناپختگی ممکن است وارد واقعیت زندگی شود. اما همه‌ی اینها بخشی از واقعیت وجود مرد است. مرد واقعی را نمی‌توان مجسمه‌ای از خوبی‌ها تصور کرد.

## فصل هشتم

### قرار ملاقات

□□□

قرار گذاشتن آمادگی نهایی یا غیر نهایی برای ازدواج است. و برای اینکه درون مایه ی اغراق آمیز آن حفظ شود، جمله ی هدفمند فیلیپ ویلسون را به یاد بیاورید «به هر چه فکر کنید به آن می رسید.»

همیشه این حرف خانم ها من را متحیر می کند که می گویند: «کاش همسرم می توانست احساساتش را بیان کند.» قبل از اینکه جواب بدهم آرام تا ده می شمارم: «وقتی با او قرار می گذاشتی از احساساتش می گفت؟» معمولاً یک یا دو دقیقه ای شاهد رقص استپ زبانشان هستم. همیشه من می گویند و می گویند: «یک کمی... گاهی اوقات... خوب نه خیلی.» و در آخر به جواب واقعی «نه» می رسیم.

حالا سؤال دیگری مطرح می شود: «چه چیزی باعث شده که فکر کنید ناگهان بعد از ازدواج عوض می شود؟»

بعضی از زن‌ها در دامی اسیر می‌شوند که دوستم دکتر جورجیا ویتکین<sup>(۱)</sup> آن را عشق به بخش نهفته‌ی مردها می‌نامد. برای کسی که در بیابان گم شده است، درختان نخل و زمزمه جویبار که در دور دست‌هاست، بهشت گمشده یا سراب احتمالی است. همانند سراب به پتانسیل‌های او فکر می‌کند. ممکن است واقعی باشد، اما لطفاً بطری آب را دور نیندازید.

همه‌ی ما کم و بیش به حرف‌های خانواده‌هایمان گوش نمی‌دهیم. اگر چه خیلی کلیشه‌ای شده است اما در این ضرب‌المثل قدیمی، حقایق زیادی نهفته است «سیب خیلی دور از درخت نمی‌افتد» اگر پدرش را ملاقات کرده‌اید و پیرمرد فقط یک پیرمرد است (از نظر دیدگاهش به زن‌ها)، تعجب نکنید اگر رفتار پسر برگرفته از همان ارزش‌های پدر باشد. و اگر او کاملاً با دیدگاه پدرش مخالف است، ظاهر روشن‌فکرانه او که شما را جادو کرده است روزی بالاخره از بین خواهد رفت.

بر عکس‌اش هم درست است. دانا خودش را متقاعد کرده بود که شیوه‌ی کار جیم - خشن، تهاجمی و غیراخلاقی است - آن چیزی نیست که انتظارش را داشت و تحسینش می‌کرد. و جیم مجذوب موقعیت اجتماعی دانا شده بود. شش یا هفت ماه بعد از شروع رابطه‌شان، دانا متوجه شد که محبوبش به راستی خشن و پرخاشگر بود و اخلاق خوبی نداشت. جیم جذاب و دلربا، جیم واقعی نبود و بعد از دیدن رفتار جیم با دوستانش در محل کار، باید حواسش را جمع می‌کرد.

اشتیاق انسان در امیدواری به کسب بهترین‌ها، خیلی وسوسه‌انگیز است. خودتان را گول نزنید. مرد تغییر نمی‌کند. او را همان طوری که هست بپذیرید. تغییر الگوهای رفتاری ثابت هر کسی بسیار دشوار است و در کل



برای تغییر دهنده و تغییر کننده فرآیند خوشایندی نیست.

### حس رقابت به رابطه تان صدمه می زند

محل قرار مکان مناسبی برای مسابقات المپیک نیست. دوست یا عاشق بودن آنقدر مشکل است که نیاز به تلفیق عشق و دوستی با رقابت نیست و نتیجه ی در هم آمیختن آنها انحراف رابطه و صدمه به آن تا جایی است که می تواند آن رابطه را به نقطه ی پایان برساند.

زنی را می شناسم که روانشناس است و تصور ما در مورد روانشناسان این است که مسائل و راه حلشان را خوب می شناسند. به من گفت که یک بار مردی را که تازه با هم آشنا شده بودند به مسابقه ی ماشین سواری دعوت کرده است. هدفش این بود که می خواست ثابت کند زن ها راننده های بهتری هستند. پرسیدم که چقدر موضوع برای او مهم بوده است. گفت: «فقط فکر کردم که به ما خوش می گذرد.»

تعبیر زن از مسابقه، خوش گذرانی و تفریح بود! ولی من به چنین کاری می گویم اشتباه. مرد به اندازه ی کافی در محیط کارش مسابقه می دهد و رقابت می کند. وقتی کنار زنش است به تنها چیزی که فکر نمی کند مسابقه دادن است.

البته کسانی هم هستند که دیوانه وار عاشق رقابت هستند و نمی توانند جلوی خودشان را بگیرند. آنها تشنه ی انگیزه ای برای مبارزه و کسب امتیازهای هیجان انگیز هستند. دوباره می گویم که اگر او به رقابت معتاد شده است، نمی توانید در مانش کنید و یا تغییرش بدهید. اگر عاشق چنین کسی شده اید، مهم است که درک کنید که رقبا به دو گروه تقسیم می شوند: برنده ها و بازنده ها. وقتی دو نفر رابطه ی خیلی نزدیکی با هم دارند، عرصه ی رقابت فضای زیادی را برای سازش و مصالحه باقی

نمی‌گذارد. نتیجه قانون خشک و انعطاف ناپذیری است - مرد می‌برد، شما می‌بازید؛ شما پیروز می‌شوید، شوهرتان می‌بازد.

مردها تازه یاد گرفته‌اند که چطور با رقابت زن‌ها در محیط کار کنار بیایند و بعضی از ما یادگیری ضعیفی داریم. بعضی از مردها از دوران کودکی رقابت با دیگر هم‌جنسانشان را آغاز می‌کنند. ما یاد گرفته‌ایم که چطور از پس هم بر بیاییم اما وقتی زن‌ها وارد میدان می‌شوند، بازی جدیدی شروع می‌شود. این شاید به توضیح اینکه چرا گاهی اوقات مردها رفتار سنجیده‌ای با خانم‌های همکارشان ندارند، کمک کند؛ گاهی اوقات زن ستیزانه و گاهی بزرگوارانه. احتمالاً از کلماتی مثل «عزیزم» و «نازنینم» در صحبت با کسانی که می‌خواهند ما را به زمین بزنند، عصبانی کنند و حساب یک میلیون دلاری الید بلرپ را خالی کنند، استفاده نمی‌کنیم.

زن‌ها هستند که مردها را مجبور می‌کنند مودبانه با آنها صحبت نکنند. گفتم که رُک هستم. برآورد پائین تحریک‌گریزه‌ی رقابت که در مردها کاملاً رشد یافته و قدرتمند است، اشتباه بزرگی است.

در قرون گذشته، مردها تنها با نیمی از مردم دنیا - مردهای دیگر - رقابت می‌کردند. در حال حاضر مرد در دو جبهه می‌جنگد. برای زن‌ها و مردها بهتر است که حداقل یک منطقه‌ی غیر نظامی در زندگی‌شان داشته باشند. در محیط کار با همکارانتان رقابت کنید اما در خانه این کار را نکنید.

### تماس بگیریم یا نه

چنین اتفاقی برای شما افتاده است؟ به مهمانی فوق‌العاده‌ای دعوت می‌شوید؛ تقریباً دو ساعتی را با مردی جالب و خوش تیپ به قصد ازدواج هم صحبت می‌شوید. همه چیز خوب پیش می‌رود و او شماره‌ی تلفنتان را می‌گیرد. مشکلی نیست. کارت‌تان را بر می‌دارید و شماره‌تان را روی آن

می نویسد. می گوید که چند روز دیگر با شما تماس می گیرد. عالی است!  
و بعد هرگز خبری از او نمی شود.

همیشه چنین اتفاقی می افتد. برای اینکه بفهمید که آیا چنین اتفاقی  
برایتان دوباره می افتد یا نه، تکنیک خوب و مطمئنی داریم. وقتی تلفن تان را  
می خواهد، بدهید و شما هم شماره ی تلفن شان را بخواهید.

هیچ دلیل مشخصی برای توضیح اینکه چرا مردها تماس نمی گیرند  
وجود ندارد. شاید بیشتر فکر کرده و به این نتیجه رسیده است که شما اصلاً  
به درد او نمی خورید. فراموشی اش بهبود یافته است. فقط می خواسته که  
مودب باشد و فکر می کرده که شما از او انتظار دارید که شماره تان را  
پیرسد. شاید کارت و شماره و حتی کت بلیزر آبی رنگش را دور انداخته  
است. شاید پای یک بحران خانوادگی در میان باشد.

یک تماس فوری بعد از اینکه چند روز از اولین ملاقاتتان گذشت، باعث  
می شود که تردیدهایتان برطرف شود. اگر دیگر به ادامه ی ارتباط علاقمند  
نیست، پیام واضح و روشن است. طوری نشده. اگر علاقمند است، چه  
بتر. این شمائید که پیروز می شوید یا حتی رابطه را به پایان می رسانید.

احتمال دیگری وجود دارد. ممکن است بترسد که چنین جملاتی بشنود  
«دیوید... دیوید... اهل هاروارد یا جورج نون؟» یا «به من بگو چه لباسی  
پوشیده بودی؟»

مردها می ترسند که دست رد به سینه شان زده شود. ما سعی می کنیم تا  
جائی که ممکن است خودمان را در چنین شرایطی قرار ندهیم. از مردهای  
موفق شنیده ام - در مورد کسانی صحبت می کنم که تحولات عظیمی به  
وجود آورده اند - که ترس از جواب رد خانم ها بدترین احساسی است که  
تجربه کرده اند و آنها هرگز ریسک نمی کنند.

همان طور که قبلاً هم گفته ام، این احساس ترس ریشه در اهمیت رابطه ی

زناشویی در ذات مرد دارد. وقتی زنی پیشنهاد ازدواج او را نمی‌پذیرد، بی‌پناه و آسیب‌پذیر می‌شود. وارن فارول-مولف و معلمی که در فصل سوم در موردش صحبت کردم-سمیناری را برگزار کرد و از مردها خواست نقش زنان سنتی را بازی کنند و زن‌ها هم عهده دار نقش اجتماعی مردها شدند. وارن از مردها می‌خواهد که بایستند و بچرخند تا از هر زاویه‌ای بتوان آنها را دید. در سمیناری که او ماهرانه برگزار می‌کرد، زن‌ها بادعوت مردها (به قصد ازدواج) به شام، باید ریسک شنیدن جواب منفی را می‌پذیرفتند.

این کار باعث شد که سمینار جهتی خردمندانه به خود بگیرد و در پایان می‌توانستم غلبه قدرت زن‌ها را حس کنم (اولین بار اصطلاح هدف موفقیت را در یکی از سمینارهای وارن شنیدم، روشی فوق‌العاده برای گرم کردن بحث در مورد زنانی که تشنه‌ی توانایی‌های جسمانی مردها هستند. راهی که شأن زن‌ها را تا مرتبه‌ی تبدیل شدن به موجودی بی‌ارزش پائین می‌آورد).

### همدم نامرئی

زن‌ها با به دست گرفتن ابتکار عمل در زندگی واقعی، در بخشی از این ریسک سهیم شده‌اند؛ یعنی همان صدمات حاصل از نه شنیدن، اما معاوضه بدین معنی است که شما کنترل بیشتری در جریان قرارها دارید.

مشکل از آنجا شروع می‌شود که معمولاً رفتار غیر سنتی، نامناسب و ناهنجار خانم‌ها به پرخاشگری تعبیر می‌شود. بدنامی، فرار از تنش‌های کلیشه‌ای را برای زن‌ها مشکل کرده است. به ما گفته‌اند که کلیشه‌ها باید از بین بروند.

گرچه در میان عوام، این عقاید ستیز جویانه رشد کمتری داشته است.

چون آشنایی و ازدواج به طور خصوصی و بدون حضور گروهی از داوران صاحب نظر در هر مرحله غیر ممکن است و ندیمه‌های دختر ممکن است از گوشه و کناری بیایند و او را در حال ارتکاب گناه ببینند.

تقاضای بیرون رفتن از طرف زن‌ها، مردها را شگفت زده می‌کند. اولین باری که چنین اتفاقی بیفتد، مردها او را در گروه «زنان جسور» می‌گذارند. بعد از دومین یا سومین قرار ملاقات، زن جسور تبدیل به زن دوم می‌شود.

اگر زن‌ها ابتکار عمل را به دست بگیرند، روند تغییر به جریان می‌افتد. اگر خودتان پیشنهاد ندهید باید صبر کنید تا دیگران به شما پیشنهاد بدهند. دو گزینه برای انتخاب دارید: بی تفاوتی یا وارد عمل شدن. مثل همیشه برای عملی شدن هر تصمیمی باید ریسک شکست و شنیدن پاسخ منفی را بپذیرید.

به طور کلی، رهایی از ترس جواب منفی شنیدن، چنان مزیتی برای مرد دارد که مراحل وحشتناک و سخت شروع یک رابطه را که برای مردها عذاب آوراست و گاهی با بدشانسی همراه می‌شود، از یادشان می‌برد.

### ابتکار در قرارها

زنان مدرن بسیاری را دیده‌ام که برای ارتقاء موقعیت کاری شان بسیار سیاست مدار، خلاق و مسئولیت‌پذیر هستند. کارهای غیر ممکن را انجام می‌دهند و در شهرهایی مثل نیویورک، فیلادلفیا و شیکاگو مکان‌های جالبی را برای زندگی پیدا می‌کنند. آنها سرشار از خلاقیت هستند و حتی برای خرید و کادو کردن هدیه تولد دوستشان هم هوشمندانه و خلاقانه عمل می‌کنند.

آنها زنانی پرنشاط هستند. حالا که وقتش رسیده تا ابتکار عمل را به

دست بگیرند و با مردان جدیدی آشنا شوند، چرا از قابلیت هایشان استفاده نمی‌کنند؟ تصمیمات خلاقانه‌ی آنها که نشانه هایش را می‌توان در آپارتمان، هدیه و کارشان دید، شامل رابطه شان با مردها نمی‌شود. نتایج غافلگیرتان نمی‌کند.

بعضی از مردها و زن‌ها به آگهی‌های شخصی ایمان دارند. اما واقعاً به بهترین روش توصیف خودتان فکر کنید. یک ویژگی در خور توجه بیاورید که علاقه ایجاد می‌کند. خودتان را با گفتن «من جذابم... یک مجلس گرم کن... در جستجوی مردی باهوش...» به زحمت نیندازید، خسته کننده است. دنبال چیزی باشید که شما را متفاوت می‌کند یا روی عواملی متمرکز شوید که شما را در مورد مرد سر ذوق می‌آورد یا حالتان را می‌گیرد. امی راننده‌ی تاکسی کار کشته‌ای بود که همه‌ی راه‌های میان بر بین اوهار و پالمهوس را می‌شناخت. او به من گفت که موفق‌ترین آگهی هایش این گونه شروع می‌شوند: «راننده‌ی تاکسی وی اس اف معتاد به لباس‌های لورا اشلی - سگ‌های بزرگ دو رگه و ویولون سل - به دنبال مردی است که آماده‌ی پذیرش زندگی و شاید عشق باشد.» به نظر طرح مختصر و دقیقی از امی ارائه شده است، کسی که شیفته‌ی ظاهر روستایی هاست و یک جانور عظیم الجثه را در صندوق جلوی ماشینش می‌نشاند تا چشم مسافران بی نظم و ترتیبش را بترساند و هر وقت در ترافیک گیر می‌افتد، ویولون می‌نوازد. آگهی باید ویژه باشد. خودتان را گول نزنید. اگر در آگهی هایتان گفته‌اید که عاشق کتاب و پیاده روی طولانی مدت در طبیعت هستید، بهتر است به هوای تازه و بوی کتاب تازه چاپ شده حساسیت نداشته باشید.

آگهی می‌تواند تصویر نادرستی را هم از شما ارائه بدهد. مرد بعد پنج ثانیه ملاقات متوجه می‌شود که فریض داده‌اید.

حرف آخر در مورد آگهی و امنیت شخصی. صدها یا شاید هزاران

نفر، آگهی شما را خواهند خواند. راهی وجود ندارد که مطمئن شوید این آگهی به دست آدم‌های عجیب و غریب، غیر عادی و دیوانه نمی‌رسد. برای اینکه آسیب نبینید اولین کار این است که با کسانی که از طریق آگهی آشنا شده‌اید، در خانه یا آپارتمان تان قرار نگذارید. با این تدبیر اساسی می‌توانید اضطراب و خطرات فیزیکی را کاهش بدهید. در دومین یا سومین قرار ملاقات با او شام بخورید. متوجه می‌شوید که آیا فرد مطیع و رامی هست یا نه.

### تا دلت بخواهد گاف

اولین قرار برای آشنایی جهت ازدواج پردردسر است و فکر می‌کنم همه کاملاً ناشیانه رفتار می‌کنند. دوستی دارم که آرایشگاه دارد و من از او خواستم که از مشتری‌هایش بپرسد که چه کارهایی را نباید در اولین ملاقات انجام داد.

- در مورد نامزد یا شوهر سابق تان حرفی نزنید.

- در مورد نامزد یا نامزد سابقش سوالی نپرسید و سین جیمش نکنید (اما اگر خودش سر صحبت را باز کرد، با دقت گوش بدهید).

- در مورد رژیم غذایی تان خیلی مانور ندهید به خصوص وقتی که شما را به رستورانی لوکس برده است.

- در مورد وضعیت مالی اش کنجکاوی نکنید.

- اگر از شما بخواهد که صورت حساب را دو نفری بپردازید، متعجب نشوید.

- اسم دوستان را فراموش نکنید.

- اگر فراموش کردید، اعتراف نکنید.

- لژهایتان را گم نکنید.

- اگر هم گم کردید برای پیدا کردنش روی زانوهایتان خم نشوید. رهاشان کنید.

- از پیش خدمت نخواهید که برایتان غذای اضافه بیاورد.

- از او نخواهید که از پیش خدمت بخواهد برایتان غذای اضافه بیاورد.

- وقتی از پیش خدمت غذای اضافه می خواهد به او نخندید.

وقتی موضوع بحث اولین قرار ملاقات است، لازم میدانم که شیوه هایی را که قبلاً قابل اطمینان و خطاناپذیر بودند، رد کنم. آنها معتقد بودند که توانایی های جسمی مردها به روش غذا خوردن شان مرتبط می شود. تقصیر من نیست که این روش جواب نمی دهد. من فقط یک واسطه ام. «کریس اسکات»<sup>(۱)</sup> ادعا می کند که این روش دقیقی است و من آنقدر جوانمرد هستم که واقعیت را از خانم ها پیرسم. او می گوید که به روش غذا خوردن مردها دقت کنید. اگر با دقت از قاشق و چنگال استفاده می کند و خیلی مرتب غذا می خورد، فراموشش کنید. او فرد بی بنیه ای است. کسی که قدرتمندانه چنگال را در غذا فرو می کند و با رغبت طوری غذا می خورد که انگار اولین و آخرین دفعه است، مرد قدرتمندی است.

دفعه ی بعد که کریس را ببینم، پیش بینی اش را در مورد مردهایی که خودشان را درگیر قاشق و چنگال نمی کنند و فقط سرشان را پائین انداخته و غذا را می بلعند، می پرسم.

### اقدامات دوستانه

«نزدیکی عاطفی» اصطلاحی است که مدام در بین زنان یا در برنامه های تلویزیونی که پر مخاطب هستند، شنیده می شود. اوایل فکر می کردم که یکی



از همان اصطلاحات کلیشه‌ای است که مدام مُد می‌شوند و از دور خارج می‌شوند. اما شنیدن مکرر این اصطلاح باعث شد که متوجه شوم چیزی بیش از زبان آدم‌های سوپر مدرن است.

یکی از ویژگی‌های مشترک زن و مرد این است که هر دو نیازمند عشق و دلبستگی‌اند. نزدیکی عاطفی که پیوستن دو روح و نه دو جسم است، تصویر کیفیت عشق است. همه‌ی ما به چنین چیزی نیازمندیم که به هیچ وجه یک فرآیند نیست - چیزی که تصویری مکانیکی از عشق به وجود می‌آورد؛ شیمی و جادو هم درگیر شده‌اند. به هر حال همه به میزان خاصی از نزدیکی عاطفی نیازمندند تا تعادل و شادی را در زندگی‌شان حفظ کنند و زنده بمانند.

تفاوت زن‌ها با مردها این است که مردها می‌توانند حتی بدون نزدیکی عاطفی، رابطه‌ی زناشویی برقرار کنند ولی زن‌ها قادر به چنین کاری نیستند. مرز بین آنها برای بیشتر مردها خیلی مهم نیست. برای آنها خوشایند است که با معشوق‌شان نزدیکی عاطفی داشته باشند و این بدان معنی است که رابطه‌ی زناشویی بهتری با آنها خواهند داشت اما اگر چنین نزدیکی هم وجود نداشته باشد، مشکلی پیش نمی‌آید.

قطعاً زن‌هایی هم هستند که اهمیتی به نزدیکی عاطفی نمی‌دهند؛ تنها چیزی که برایشان مهم است رابطه‌ی زناشویی است. مردهایی هم هستند که خواهان نزدیکی عاطفی حتی قبل از تصور بازکردن کروات‌شان هستند. درست نیست که از قوانین انعطاف ناپذیری برای همه استفاده کنیم. اما برای بیشتر مردها، نزدیکی عاطفی در اولویت نیست.

این می‌تواند دلیل اصلی جر و بحث زن‌ها و مردها باشد. وقتی نیاز زن‌ها به نزدیکی عاطفی، قبل یا بعد از رابطه‌ی زناشویی تأمین نمی‌شود، عصبانی و ناامید می‌شوند. «مرد چه مشکلی دارد؟» یا «من چه مشکلی دارم؟»

سؤالاتی هستند که به ذهنش خطور می‌کند و واقعیت این است که تقصیر هیچ‌کدامشان نیست.

مردها گام‌های کوچکتری به طرف نزدیکی عاطفی برمی‌دارند. احتمالاً به هدف می‌رسند اما در سرعت، رکورد به دست نمی‌آورند. در یکی از برنامه‌های تو دی شو با یک راننده‌ی کامیون به نام کلیف قهوه خوردم. کلیف گله می‌کرد و می‌گفت: «زن‌ها همیشه برای رسیدن به خواسته‌هایشان خیلی عجل‌ه هستند.» گفت برای اولین بار با زنی قرار گذاشته است و همه چیز خیلی خوب پیش می‌رفته؛ ناگهان زن شروع به برنامه‌ریزی زندگی‌شان می‌کند انگار زن و شوهر هستند و می‌گوید: «برویم اینجا... برویم آنجا... این کارها را بکنیم...». این دو نفر که خیلی همدیگر را نمی‌شناسند، ناگهان تبدیل به یک زوج می‌شوند. قبل از اینکه مرد تصمیمی در مورد آینده‌اش بگیرد، زن شروع به خیال‌پردازی و تصمیم‌گیری در مورد زندگی مشترک‌شان می‌کند. آنها نزدیکی عاطفی کمی دارند.

اولین قرار ملاقات، زمان مناسبی برای فروشگاه رفتن و نوشتن اسمتان روی بشقاب‌های چینی نیست. آرام باشید. نمی‌گوییم که باید خیلی سخت‌کوش باشید تا مرد مورد علاقه‌تان را پیدا کنید؛ این کارها قدیمی شده است. معتقدم که باید روراست بود و واقعیت‌ها را گفت. رک و پوست‌کنده حرف زدن، مردها را نمی‌ترساند اما وقتی کنترل اوضاع از دستشان خارج می‌شود، عصبی می‌شوند. مردها وقتی می‌فهمند که زن‌ها قبل از اینکه بفیل فیل سرد شود و قبل از شروع فیلمی که قصد دارند با هم ببینند، از زندگی مشترک حرف می‌زنند، شوکه می‌شوند.

متأسفانه، فرمول موفقی برای بیدار کردن ارزش‌ها و رشد نزدیکی عاطفی وجود ندارد. قطعاً اولین قرار ملاقات برای چنین کاری خیلی دیر است. دنبال نشانه‌های شعله‌ور شدن نیازش به نزدیکی عاطفی بگردید (این

نیاز را با نیازهای زناشویی که همیشه شعله‌ور است اشتباه نگیرید.)

ایسا و تام همدیگر را در شب سال نو ملاقات کردند. قبل از ساعت ۱۲ شب، در مورد ازدواج صحبت کردند و یک هفته بعد نامزد شدند. به این می‌گویند عشق در اولین نگاه، اما این عشق دوام نیاورد. آن‌ها جدا شدند و فکر میکنم دلیلش عجله بیش از حد بود. آنها باید از لحاظ عاطفی به هم نزدیک‌تر می‌شدند اتفاقی که هرگز رخ نداد. شتابزدگی و نسنجیده عمل کردن آن‌ها را از مسیر واقعی خارج کرد. تام با لجاجت سعی کرده است از مرحله‌ی نزدیکی عاطفی عبور نکند و مستقیم وارد مرحله‌ی نزدیکی زناشویی و ازدواج شود. یک جزء اساسی همیشه از رابطه‌ی آنها حذف شده است.

مدارک کافی برای اثبات دیدگاهم ندارم، اما فهمیدن این موضوع شگفت‌زده‌ام نمی‌کند که ایسا خواسته‌ی خودش - نزدیکی عاطفی - را به تام نسبت داده است. راحت‌ترین راه برای انعکاس امیدها، نیازها و معیارهایمان استفاده از دیگران به عنوان آینده‌ی تمام رخ خودمان است. وقتی که شخص کاملاً متفاوت از کسی می‌شود که ما در ذهن مان مجسم کرده بودیم، خیلی ناامید می‌شویم.

روزی از من پرسیدند که آیا راهی برای علاقمند کردن بیشتر مردها به نزدیکی عاطفی وجود دارد. همان طور که آن موقع گفتم و حالا تکرار می‌کنم، چنین کاری را نمی‌توان کرد. تلاش نکنید. خودش باید بخواهد که اهمیت بیشتری به آن بدهد. می‌توانید نهایت تلاش‌تان را بکنید تا بهترین باشید. فقط خودتان باشید. به نظر کلیشه‌ای است، اما تنها روشی است که در دراز مدت جواب می‌دهد. نزدیکی عاطفی زمانی رخ می‌دهد که پیوند صادقانه‌ای بین مرد و زن وجود دارد.

## سفر با نامزد

این روزها سفر در دوره‌ی نامزدی خیلی مرسوم شده است، اما اگر تصمیم گرفته‌اید که با نامزدتان سفر کنید، مطمئن شوید که رابطه‌تان بر پایه‌ی خوبی، صمیمیت و اعتماد است. محلی برای شکار در آفریقا، کلبه‌ای در جنگل ماین یا ساحل آرام کاربین جای مناسبی برای فهمیدن اینکه همسفر شما همسر خوبی برای شما نخواهد بود، نیست.

گذراندن تعطیلات آخر هفته می‌تواند سخت‌تر از آن چیزی باشد که تصورش را می‌کنید اگر مجبور باشید کنار کسی باشید که به او اعتماد ندارید. در چنین وضعیتی یک یا دو هفته ممکن است یک سال به نظر برسد. برخلاف قرارها، تعطیلات آخر هفته باید ۲۴ ساعت روز را کنار نامزد یا دوستتان باشید. اگر احساس خوبی نداشته باشید، بهار پاریس یا فوریه جانئو برایتان فرقی ندارد.

یکی از عناصر کلیدی معادله تصور مردها- که اغلب اشتباه است- این است که زن‌ها درک می‌کنند که این عطش بخشی از برنامه سفر است. می‌توان توضیح داد که این میل شدید منشأ خجالت زدگی و اضطراب است و تلاش او برای رزرو اتاق هم شرایط را بهتر نمی‌کند. اگر احساس می‌کنید که خیلی خوب او را نمی‌شناسید و آنقدر راحت نیستید که بیرسید هدفش از دعوت چیست، احتمالاً آن قدر با او آشنا نشده‌اید که بتوانید تعطیلاتتان را با او بگذرانید.

وقتی مردم زمان بیشتری را با هم می‌گذرانند، تغییر می‌کنند. عادت‌های جزئی که خیلی در قرارها مهم به نظر نمی‌آیند و توجهی به آنها نمی‌شود، می‌توانند عامل اصلی ناراحتی و خشم باشند. قبل از اینکه به تعطیلاتی طولانی مدت با نامزدتان بروید، چند سفر کوتاه را تجربه کنید. این کار باعث می‌شود که نه تنها جلوی وقایع ناخوشایند را بگیرید بلکه شناخت

دقیقی از برنامه‌ی روزانه‌ی او به دست می‌آورید و اطلاعاتتان راجع به او بیشتر می‌شود. از علایق، نقاط ضعف و قدرت همدیگر مطلع می‌شوید. گرچه حتی این قبیل کارهای محتاطانه هم باعث تضمین موفقیت شما نمی‌شود. قبل از ازدواج، با زنی که از سالها قبل می‌شناختم تعطیلات بدی را در اسپانیا و پرتغال گذراندم. در این سفر بود که متوجه شدم که ما نمی‌توانیم بیش از چند روز با هم مسافرت کنیم. وقتی به لیسبون رسیدیم، رابطه‌مان رابه هم زدیم.

مثالی دیگر، تانیا که دوستی صمیمانه‌ای با نامزدش دارد، قبل از سفر مشترکشان، توافق نامه‌ی کتبی را تنظیم کرد. یکی از مفاد توافق نامه این بود که هیچ وقت کنترل‌شان را از دست ندهند. با مشاهده‌ی اولین نشانه‌ی تغییر حالت، کسی که زود از کوره درمی‌رود باید خانه را سریع ترک کند و تا زمانی که آرام نشده است برنگردد.

توافق نامه شامل مسائل مالی هم می‌شود، برنامه‌ی سفر محدود به وقت موزه (تانیا بیش از چهار ساعت در روز در باغ کار می‌کند) و گردش خودسرانه و انفرادی هم می‌شود تا هر یک از زوجین ساعاتی به کار مورد علاقه‌شان بپردازند.

مواظب کشتی‌های دریاگردی و اقامتگاه‌های مستقل هم باشید. با انداختن قایق نجات به دریا یا پیاده‌روی در جنگل در هوای بارانی، ریسک گم شدن را پذیرفته‌اید و هر مشکلی که پیش بیاید راه فراری ندارید. اگر نقاب شاهزاده‌ی خوش تیپ را از چهره‌اش کنار بزنند و تبدیل به قورباغه شود، برای مدتی طولانی و شاید همیشه گیر می‌افتید. هیچ‌کس نمی‌خواهد که تعطیلات تمام شود، اما اگر همسفری دارید که اذیت‌تان می‌کند، از نظر عاطفی ثبات ندارد، مواد مخدر و یا الکل مصرف می‌کند و با شما مهربان نیست، چاره‌ای جز ترکش ندارید.

هزینه‌های تعطیلات را هر دو پردازید. مشکلی پیش نمی‌آید اگر کمی از هزینه‌های سفر تجاری‌تان را که پس‌انداز کرده‌اید، خرج کنید. اگر پول راه را شما می‌پردازید، او می‌تواند هزینه‌ی هتل را بدهد. اما این قانون را در ذهن داشته باشید که معادله دو طرفه است.

اگر اصرار به تأمین مخارج یک سفر رمانتیک دارد، دو راه بیشتر ندارید یا می‌توانید عقب بنشینید و از غذا و نوشیدنی‌ها لذت ببرید یا اینکه دعوتش را قبول نکنید و در خانه بمانید. نمی‌توان این نقل قول قدیمی را نادیده گرفت «هر چقدر پول بدهید آش می‌خورید.» اگر نقش مهمانی قابل احترام را بپذیرید، تا حدی کنترل اوضاع را از دست می‌دهید. به هر حال باید متوجه باشید کسی که صورت حساب‌ها را پرداخت می‌کند تعادل قدرت را به طرف خودش می‌کشد. با پرداخت نیمی از صورت حساب، استقلال‌تان را حفظ کنید. شاید خانمی بگوید «هی، من هم سهمی دارم. عروسک خیمه‌شب بازی نیستم. صاحب اختیار خودم هستم.»

می‌دانم که امروزه تقسیم هزینه‌ها خیلی مرسوم نیست، اما عملاً چند مزیت دارد. یکی اینکه بدهکار کسی نیستید. وقتی مردها صورت حساب شام یا نوشیدنی را می‌پردازند، توقعات‌شان بالا می‌رود و فکر می‌کنند شما باید کامل در اختیارشان باشید. نصف کردن هزینه‌ها باعث می‌شود که به او بفهمانید که حاضر نیستید جایزه‌ای بزرگ برای او باشید.

با توجه به تجربه، می‌توانم بگویم که ایده‌ی خوبی نیست که افراد دیگری را وارد رابطه‌تان کنید. شماره تماس و محل زندگی‌تان را عوض کنید؛ از فرصت سوء استفاده کنید و دوست قدیمی و جدیدتان را وارد بازی کنید.

گاهی اوقات حتی اتفاقات بدتری می‌افتد. اگر مجبور شوید که همسفرتان را ترک کنید - اگر اذیت‌تان می‌کند و تعطیلات‌تان را خراب

می‌کند - نترسید و این کار را بکنید. شاید مجبور شوید که پولی را که همسفرتان برایتان خرج کرده، پس بدهید. اما این اندک بهایی است که برای حفظ سلامت روح و جسمتان می‌پردازید.

گاهی اوقات اتفاقات خوشایندی می‌افتد. شاید آن مرد بهترین همسفر باشد. اگر این گونه باشد، به یاد داشته باشید که تعطیلات فرصت خوبی برای شناخت بیشتر مردها در دراز مدت است اما سفرهای یک روزه شناخت واقعی از آنها ارائه نمی‌دهد. مرد خارج از زیستگاه، دور از دفتر و دوستانش است. وقتی این مرد عاقل و بالغ و عاشق پیشه به خانه و سرکار بر می‌گردد، می‌تواند دوباره عادت‌های کاری‌اش را از سر بگیرد. مردهای کمی هستند که می‌توانند شخصیت شان را پنهان کنند و احتمالاً شما چنین تغییراتی را متوجه می‌شوید مثلاً وقتی که دوره گردی در ساحل آرزو می‌کند صندل هایش را با کفش‌های دیپلمات عوض کند.

### بدانید که دنبال چه جور مردهایی هستید

«مردها متأهل، اهل دل یا نادان هستند» چند بار چنین اظهار تأسفی را شنیده‌اید؟ مطمئن‌ام به تعداد دفعاتی که جمله‌ی «روز خوبی داشته باشی!» را شنیده‌اید. خوشبختانه واقعیت ندارد.

باور کنید که می‌دانیم مجردها چه سختی‌هایی را تحمل می‌کنند. از زن‌های بی‌نظیر، داستان‌های وحشتناکی شنیده‌ام. مراقب باشید؛ آن مرد خاص دور و بر شما نیست.

مردهای مجرد زیادی در سراسر دنیا وجود دارند، مردهایی که قادر نخواهند بود خواسته‌های شما را برآورده کنند. آنها باهوش، با شخصیت، شوخ طبع، پولدار، با معرفت و تحصیل کرده به نظر نمی‌آیند. شما باید این موارد را با هم ترکیب و هماهنگ کنید و به دنبال کسی بگردید که

مناسب شما باشد. اگر مردها را مجبور کنید که حدس بزنند کدام فاکتور در رأس خواسته‌های زنان است، تردیدی نیست که آنها پول را انتخاب می‌کنند و سعی می‌کنند در شروع یک رابطه نقش فردی دست و دلباز را بازی کنند. این طرز تفکر شاید ریشه در روزهای دارد که زنان چنین توقعاتی داشتند. هر عاملی ممکن است باعث ایجاد چنین توقعی شده باشد اما پول موضوعی است که استرس زیادی به مردها وارد می‌کند. کسانی که تازه وارد هستند معمولاً پول کافی ندارند. مردانی را دیده‌ام که با تلاش برای اثبات شخصیت دوست داشتنی، خونگرم و خردمندشان به زن‌ها، آن هم وقتی که موجودی حساب شان کم است، خودشان را مضحکه‌ی خاص و عام کرده‌اند.

واقعیت دردناک این است که بیشتر مواقع در آمد، موقعیت اجتماعی یا قدرت باعث می‌شود که مردی واجد شرایط عشق ورزی باشد یا نباشد. بسیار خوب گاهی اوقات انسان دوست دارد تا ظلم‌هایی را که دیگران به او می‌کنند، تلافی کند. همه‌ی ما به آنچه که شایستگی‌اش را داریم می‌رسیم و شاید کسانی هم که خیلی تلاش کنند، به موفقیت دست یابند. خیلی نگران این قبیل بی‌عدالتی‌ها نیستم. آنچه که باعث نگرانی من شده است این است که روابط خوب زن و مردها تنها به این دلیل از بین می‌رود که پول، علائم عشق را تحت شعاع قرار می‌دهد.

آئین همسریابی گویا از مردها می‌خواهد که به همسران شان ثابت کنند که آنقدر پول دارند که برای زن‌هایشان ریخت و پاش کنند. از زمانی که نوجوان بودیم این آتش در وجودمان شعله‌ور شد. ما تصورات و نگرش مان را از گذشتگانی به ارث برده‌ایم که دوست داشتند با ما مثل بزرگ‌ترها رفتار کنند. (آقا... خانم...؟) گرچه نمی‌توان به قطعیت گفت که عامل این جمله کلیشه‌ای چیست. اگر یافتن مرد خوب کار سختی باشد، قطعاً پیدا



کردن مردی خوب و پولدار سخت تر است. جستجو، حق انتخاب کمی را از بین مردهایی که سبک زندگی و ارزش هایشان در تضاد با معیارهای شما در عشق ورزی، تعهد و سهمیم شدن زندگی است، باقی می گذارد. اولویت هایتان را مشخص کنید و ببینید که چه چیزی از یک مرد می خواهید. آیا او مرد کوچک و ولخرجی است که رشد کرده است؟ یا اینکه مرد بالغی است که ارزشش بیش از موجودی و شغل پر درآمدش است؟

### زن ابزار جسمی و مرد ابزار موفقیت است

مرد و نامزدش خوب می دانند که چه چیزی می خواهند. یا اینکه فکر می کنند که می دانند. هالیوود چنین برداشت نادرستی را به وجود آورده است اما بقیه باید حواس شان جمع باشد تا با ادعای اینکه عشق شان واقعی است، خود را مضحکه ی خاص و عام نکنند. مرد فقط من را به خاطر هوس رانی اش می خواهد و زن فقط به پول من عشق می ورزد، دو روی سکه تقلبی است. سکه را بینداز؛ مرد و زن هر دو بازنده هستند.

ممکن است مرد ثروتش را از دست بدهد و زن زیبایی اش را. بعد هیچ کدام از آنها از معامله شان راضی نخواهند بود. معامله ای که در ابتدا ساده و عملی به نظر می آمد در آخر بی معنا و سرد می شود.

### مردگريزها و زن گريزها

سال ها پیش با زنی آشنا شدم که اسمش ماری بود. اگر بیشتر همدیگر را می دیدیم، مطمئن بودم که رابطه مان دوام نمی آورد. مری طراح گرافیک آزاد بود و خیلی در کارش مهارت داشت. به این نتیجه رسیدم که موضوع مورد علاقه ی ماری - مردهای بد - به کارش صدمه زده. آدم برفی، مجری برنامه و

همه‌ی مردها با هم تفاوتی نداشتید. او ساعت زیادی را صرف بد دهنی به مردها می‌کرد.

او که مدام اظهار نظر می‌کرد، می‌گفت: «همه‌ی مردهای نیویورک متأهل، هوس ران و اعصاب خردکن هستند.» (قبلاً راجع به این موضوع صحبت شد)

روزی به او گفتم: «ماری، به صورت من نگاه کن. امروز صبح اصلاح کرده‌ام. زمان زیادی نمی‌گذرد. موی صورتم را ببین. می‌بینی که من هم یک مرد هستم.»

گفتم: «من متأهل به دنیا نیامده‌ام. پس هوس ران و اعصاب خردکن هستم؟»

«باب، تو با بقیه فرق داری.»

اگر کمی با هم صحبت می‌کردیم - در مورد هوا و قرار ملاقات و زوج‌ها - هیچ مشکلی پیش نمی‌آمد. اما آنچه که ماری درک نمی‌کرد این بود که سدی بین خود و مردها بوجود آورده بود. من به عنوان یک دوست قدیمی - و متفاوت (طبق گفته‌ی خودش) - خیلی مواظب حرف‌هایم بودم. در هر لحظه ممکن بود آزادی مشروط من لغو شود و من باید زمان را در سلولی سپری می‌کردم که حداکثر تدابیر امنیتی برای غول‌های مرد را داشت. به سختی جوی مطمئن و صمیمی به وجود می‌آمد.

در قرارهایمان، ماری زمان زیادی را تنهایی سپری می‌کرد و به موزه‌ی هنرهای معاصر می‌رفت. با زنانی که روابط معقولی با مردها داشتند، نمی‌توانست رابطه‌ی دوستی برقرار کند.

احساسات منفی او نسبت به مردها باعث شده بود که مانعی بازدارنده در رابطه‌ی دوستی، عشق و رابطه‌ی پایدار آنها به وجود بیاید.

زن ستیزها - مردهایی که از زن‌ها متنفر هستند - هم این مشکل را

دارند. آنها می خواهند به قصه ی عجزشان پایان بدهند. تعامل عادی بین دو جنس مشکل، دردناک و گاهی اوقات غیرممکن است.

گاهی اوقات خصومت کاملاً نامحسوس و پنهان است. شما لزومی نمی بینید از خودتان پرسید: «آیا آن مرد از زن ها متنفر است؟» جواب سؤال تان را می دانید و وقتی کسی را می شناسید تلاشی برای تغییر عقیده اش نمی کنید. وظیفه ی روانشناسان ماهر است که این کار را بکنند. راهی وجود ندارد تا کج خلقی و انتقادهای تلخ او نسبت به زن ها - بر علیه شما - از بین برود.



## فصل نهم

### نقاط کور

□□□

سؤال: چرا مردها جوراب‌های کثیف شان را در خانه در می‌آورند و توقع دارند زن هایشان آنها را بردارند و بشورند؟

پاسخ: شک دارم زن‌هایی که در زندگی من هستند، چنین سوالی به ذهن‌شان خطور کند. اول جواب سرسری: آیا ما نادان هستیم؟ آنها بدبو هستند. حالا جدی‌ام. فکر می‌کنم گاهی اوقات مردها می‌خواهند که زنی در حق آنها مادری کند. این مشابه غریزه‌ای است که زن‌ها دارند آنها دوست دارند کسی در حق‌شان پدری کند. وقتی مردی در را برای زن باز می‌کند، او را به یاد پدر قدرتمندش می‌اندازد که مراقبش بود. از بیشتر مردها انتظار می‌رود اهل کار، پرتلاش و مبتکر باشند اما گاهی اوقات دوست داریم که کسی به فکرمان باشد. مشکل این است که بسیاری از مردها در تقاضای لطفاً - به - من - کمک - کن مهارتی ندارند و با در آوردن جوراب هایشان در خانه می‌خواهند به طور غیرمستقیم به زن هایشان بفهمانند که نیازمند

حمایت آنها هستند.

یکی از مزایای زندگی با یک مرد قبل از ازدواج این است که می‌توانید بفهمید که او چقدر به حمایت شما نیاز دارد. باید قبل از اینکه دیر شود، شخص تبیل یا کسی را که معتقد است که شستن جوراب‌ها وظیفه‌ی زنش است از زندگی‌تان حذف کنید.

سوالی در ذهن‌تان شکل گرفته و احتمالاً به دنبال پاسخ آن هستید. فکر می‌کنم مردها به قلمرو و آزادی نیاز دارند. اگر از نظر جسمی و مالی امکان‌پذیر باشد مردها دوست دارند حتی حمام مستقلی داشته باشند. خوب است که جایی را در زیر زمین برای وسایل‌اش در نظر بگیرید. مردهای اهل مطالعه و کسانی که به تعمیر ابزار علاقمند هستند، می‌خواهند جایی برای انجام کارهایشان داشته باشند. مردها دوست دارند قلمرویی داشته باشند حتی اگر یک گاراژ باشد.

به او بگوئید که می‌تواند در کنج خلوت گاهش بنشیند و ریخت و پاش کند اما باید در خانه نظافت را رعایت کند. گولش بزنید، با چرب‌زبانی متقاعدش کنید اما درمانده‌اش نکنید. تعریف و تمجید - تشویق در زمانی که جوراب‌ها از سبد لباس‌های کثیف سر در می‌آورند - به شما کمک می‌کند تا به روزهای برسد که او مردی مرتب می‌شود.

سوال: چرا مردهایی که از جلو تاس می‌شوند، عصبانی هستند؟

پاسخ: دکتر جوی براون،<sup>(۱)</sup> روانشناس، گوینده و مولف «هیچ کس کامل نیست» پیشنهاد خوبی برای زندگی‌ای پاک دارد. او می‌گوید مو برای مردها خیلی مهم است: نمادی از رضایت از خویش و جذابیت و منبع جذب جنس مخالف. وقتی مرد موهایش را از دست می‌دهد، احساس می‌کند قدرت و

مردانگی اش را از دست می دهد. ما در جامعه بهائی به مردهای کچل نمی دهیم.

استثناهای کمی وجود دارد. همسایه ای که یکی از آن روش های انگشت شما را استفاده می کند تا قسمتی از سرش را که خالی شده است بپوشانند، بعد از دیدن سین کانری که بدون کلاه گیسش در جمع ظاهر می شود، تصمیم می گیرد که کچلی اش را پنهان نکند. نمی توان مردی به جذابیت و خوش بپیه ای سین کانری در جهان یا حداقل در نقشی که بازی می کند، یافت. جیمز باند، جیمز باند است حتی اگر وقتی فیلم برداری می کنند کلاه گیس گذاشته باشد.

هیچ وقت مردی را که موهایش را از دست داده است، مسخره نکنید. هرگز. می توانید یکی از پزشکان کاشت مو را به او معرفی کنید یا راهی برای تقویت موهایش به او پیشنهاد کنید. بهتر است طوری رفتار کنید که او در مورد موهایش احساس ناراحتی نکند و بداند که شما با او و بدون او دوستش دارید. به او کمک کنید تا واقعیت را بپذیرد.





## فصل دهم

### پسر ها فقط به رابطه‌ی زناشویی فکر می‌کنند

□□□

بعنوان «مأمور مخفی تان» باید بگویم که تقریباً برای هر مردی که تا بحال در زندگیتان دیده‌اید، رابطه زناشویی حرف اول را می‌زند. می‌دانم. به این فکر می‌کنید که مرد نمونه حالا از رابطه زناشویی حرف می‌زند.

فصل یازده در مورد تعهد است. بنابراین شاید خواننده‌ها ترجیح بدهند که فعلاً آن را کنار بگذارند و بعداً بخوانند. در دنیای ایده‌آل، رابطه‌ی زناشویی باید با تعهد همراه باشد. اما در دنیای واقعی اصلاً این طور نیست. چون این کتاب در مورد مردان است، رابطه‌ی زناشویی گستاخانه بر تعهد پیشی گرفته است.

در مرحله اول باید بدانیم که مردها این موضوع را به هر چیزی ترجیح می‌دهند و ما هیچ کاری نمی‌توانیم انجام دهیم. احترام، عشق و تعهد هیچ تأثیری در این رابطه ندارند.

اگر در ابتدای رابطه تان، حتی در اولین برخورد، به مرد مقابلتان بگویید

که «برای من یک رابطه دوستانه و معنوی مهم تر از هر چیز دیگری است» با شما موافقت خواهد کرد و رابطه‌ی موردنظر تان شکل می‌گیرد. هر چه را که بخواهید بشنوید، به شما خواهد گفت. مردها علاوه بر اینکه به رابطه‌ی زناشویی فکر می‌کنند هدف مدار هم هستند و به این فکر می‌کنند که با فراهم کردن شرایط دلخواه شما خیلی زود می‌توانند نظر شما را جلب کنند.

اخیراً از گروهی از مردان پرسیدم که آیا با نظر من موافق هستند و به جز یک نفر بقیه با نظرم موافق بودند. فرد مخالف معتقد بود که رابطه‌ی زناشویی باعث پیچیده شدن رابطه‌ی دوستانه می‌شود و او ترجیح می‌دهد که تا وقتی رابطه‌ی دوستانه‌اش محکم نشده است، آن را پیچیده نکند. دوباره با یک سؤال دیگر امتحانش کردم. اگر بدانی که این رابطه‌ی زناشویی هیچ تاثیری در رابطه‌ی دوستانه تان نخواهد گذاشت و آن را پیچیده نمی‌کند چه؟ گری، تحلیل‌گر بازار، فوراً پاسخ داد که در چنین حالتی هیچ احساسی در این رابطه وجود ندارد و چنین رابطه‌ای خیلی خشک و سرد است.

زوج‌هایی هستند که در اولین برخورد به چنین نیازی پاسخ می‌دهند و تا آخر عمر به خوبی با هم زندگی می‌کنند. بعضی دیگر مدتی منتظر می‌مانند و آن‌ها هم زندگی خوبی خواهند داشت. فکر می‌کنم سؤالاتی مثل «آیا چنین کاری باید انجام شود؟ چه موقع؟» اهمیت زیادی ندارند و من هم در موقعیتی نیستم که پاسخ محکمی بدهم. بهر حال یک تصمیم شخصی است. اخیراً در مهمانی شام با یک زوج در مورد این موضوع صحبت کردیم. آن‌ها در این موضوع به مشکل برخورد کرده بودند و از بودن در کنار هم لذت نمی‌بردند. دیگر برایشان مهم نبود که زمین روز اول حرکتش را شروع کرده یا روز پنجم.

علاقه‌ی مرد به رابطه‌ی زناشویی به معنی نادیده گرفتن احساسات و مسئولیت‌پذیری نیست. البته بعضی از مردها هدفشان از دوستی همین

## فصل دهم

### پسر ها فقط به رابطه‌ی زناشویی فکر می‌کنند

□□□

بعنوان «مأمور مخفی تان» باید بگویم که تقریباً برای هر مردی که تابحال در زندگیتان دیده‌اید، رابطه زناشویی حرف اول را می‌زند. می‌دانم. به این فکر می‌کنید که مرد نمونه حالا از رابطه زناشویی حرف می‌زند.

فصل یازده در مورد تعهد است. بنابراین شاید خواننده‌ها ترجیح بدهند که فعلاً آن را کنار بگذارند و بعداً بخوانند. در دنیای ایده‌آل، رابطه‌ی زناشویی باید با تعهد همراه باشد. اما در دنیای واقعی اصلاً این طور نیست. چون این کتاب در مورد مردان است، رابطه‌ی زناشویی گستاخانه بر تعهد پیشی گرفته است.

در مرحله اول باید بدانیم که مردها این موضوع را به هر چیزی ترجیح می‌دهند و ما هیچ کاری نمی‌توانیم انجام دهیم. احترام، عشق و تعهد هیچ تأثیری در این رابطه ندارند.

اگر در ابتدای رابطه تان، حتی در اولین برخورد، به مرد مقابلتان بگویید

که «برای من یک رابطه دوستانه و معنوی مهم تر از هر چیز دیگری است» با شما موافقت خواهد کرد و رابطه‌ی موردنظر تان شکل می‌گیرد. هر چه را که بخواهید بشنوید، به شما خواهد گفت. مردها علاوه بر اینکه به رابطه‌ی زناشویی فکر می‌کنند هدف مدار هم هستند و به این فکر می‌کنند که با فراهم کردن شرایط دلخواه شما خیلی زود می‌توانند نظر شما را جلب کنند.

اخيراً از گروهی از مردان پرسیدم که آیا با نظر من موافق هستند و به جز یک نفر بقیه با نظرم موافق بودند. فرد مخالف معتقد بود که رابطه‌ی زناشویی باعث پیچیده شدن رابطه‌ی دوستانه می‌شود و او ترجیح می‌دهد که تا وقتی رابطه‌ی دوستانه‌اش محکم نشده است، آن را پیچیده نکند. دوباره با یک سؤال دیگر امتحانش کردم. اگر بدانی که این رابطه‌ی زناشویی هیچ تاثیری در رابطه‌ی دوستانه تان نخواهد گذاشت و آن را پیچیده نمی‌کند چه؟ گری، تحلیل‌گر بازار، فوراً پاسخ داد که در چنین حالتی هیچ احساسی در این رابطه وجود ندارد و چنین رابطه‌ای خیلی خشک و سرد است.

زوج‌هایی هستند که در اولین برخورد به چنین نیازی پاسخ می‌دهند و تا آخر عمر به خوبی با هم زندگی می‌کنند. بعضی دیگر مدتی منتظر می‌مانند و آن‌ها هم زندگی خوبی خواهند داشت. فکر می‌کنم سؤالاتی مثل «آیا چنین کاری باید انجام شود؟ چه موقع؟» اهمیت زیادی ندارند و من هم در موقعیتی نیستم که پاسخ محکمی بدهم. بهر حال یک تصمیم شخصی است. اخیراً در مهمانی شام با یک زوج در مورد این موضوع صحبت کردیم. آن‌ها در این موضوع به مشکل برخورد کرده بودند و از بودن در کنار هم لذت نمی‌بردند. دیگر برایشان مهم نبود که زمین روز اول حرکتش را شروع کرده یا روز پنجم.

علاقه‌ی مرد به رابطه‌ی زناشویی به معنی نادیده گرفتن احساسات و مسئولیت‌پذیری نیست. البته بعضی از مردها هدفشان از دوستی همین

## فصل دهم

### پسر ها فقط به رابطه‌ی زناشویی فکر می‌کنند

□□□

بعنوان «مأمور مخفی تان» باید بگویم که تقریباً برای هر مردی که تابحال در زندگیتان دیده‌اید، رابطه زناشویی حرف اول را می‌زند. می‌دانم. به این فکر می‌کنید که مرد نمونه حالا از رابطه زناشویی حرف می‌زند.

فصل یازده در مورد تعهد است. بنابراین شاید خواننده‌ها ترجیح بدهند که فعلاً آن را کنار بگذارند و بعداً بخوانند. در دنیای ایده‌آل، رابطه‌ی زناشویی باید با تعهد همراه باشد. اما در دنیای واقعی اصلاً این طور نیست. چون این کتاب در مورد مردان است، رابطه‌ی زناشویی گستاخانه بر تعهد پیشی گرفته است.

در مرحله اول باید بدانیم که مردها این موضوع را به هر چیزی ترجیح می‌دهند و ما هیچ کاری نمی‌توانیم انجام دهیم. احترام، عشق و تعهد هیچ تأثیری در این رابطه ندارند.

اگر در ابتدای رابطه تان، حتی در اولین برخورد، به مرد مقابلتان بگویید

که «برای من یک رابطه دوستانه و معنوی مهم تر از هر چیز دیگری است» با شما موافقت خواهد کرد و رابطه‌ی موردنظر تان شکل می‌گیرد. هر چه را که بخواهید بشنوید، به شما خواهد گفت. مردها علاوه بر اینکه به رابطه‌ی زناشویی فکر می‌کنند هدف مدار هم هستند و به این فکر می‌کنند که با فراهم کردن شرایط دلخواه شما خیلی زود می‌توانند نظر شما را جلب کنند.

اخیراً از گروهی از مردان پرسیدم که آیا با نظر من موافق هستند و به جز یک نفر بقیه با نظرم موافق بودند. فرد مخالف معتقد بود که رابطه‌ی زناشویی باعث پیچیده شدن رابطه‌ی دوستانه می‌شود و او ترجیح می‌دهد که تا وقتی رابطه‌ی دوستانه‌اش محکم نشده است، آن را پیچیده نکند. دوباره با یک سؤال دیگر امتحانش کردم. اگر بدانی که این رابطه‌ی زناشویی هیچ تاثیری در رابطه‌ی دوستانه تان نخواهد گذاشت و آن را پیچیده نمی‌کند چه؟ گری، تحلیل‌گر بازار، فوراً پاسخ داد که در چنین حالتی هیچ احساسی در این رابطه وجود ندارد و چنین رابطه‌ای خیلی خشک و سرد است.

زوج‌هایی هستند که در اولین برخورد به چنین نیازی پاسخ می‌دهند و تا آخر عمر به خوبی با هم زندگی می‌کنند. بعضی دیگر مدتی منتظر می‌مانند و آن‌ها هم زندگی خوبی خواهند داشت. فکر می‌کنم سؤالاتی مثل «آیا چنین کاری باید انجام شود؟ چه موقع؟» اهمیت زیادی ندارند و من هم در موقعیتی نیستم که پاسخ محکمی بدهم. بهر حال یک تصمیم شخصی است. اخیراً در مهمانی شام با یک زوج در مورد این موضوع صحبت کردیم. آن‌ها در این موضوع به مشکل برخورد کرده بودند و از بودن در کنار هم لذت نمی‌بردند. دیگر برایشان مهم نبود که زمین روز اول حرکتش را شروع کرده یا روز پنجم.

علاقه‌ی مرد به رابطه‌ی زناشویی به معنی نادیده گرفتن احساسات و مسئولیت‌پذیری نیست. البته بعضی از مردها هدفشان از دوستی همین

است. اما مردهای زیادی هم هستند که به رابطه دوستانه شان متعهد هستند و می توانند به عشاقی واقعی تبدیل شوند.

### به ارزش های تان پایبند باشید

یکی از راه های جلوگیری از بروز ناراحتی در رابطه دوستانه کنترل محل ملاقات است. اگر شب را با هم بیرون بوده اید و او به شما پیشنهاد می کند بعد از رساندن شما به خانه با هم نوشیدنی بخورید از او بخواهید که نوشیدنی آخر شب را در رستوران نزدیک خانه تان بخورید. خدا حافظی در یک مکان عمومی به او نشان می دهد که به او علاقه مند هستید اما نمی توانید قوانین تان را بشکنید.

اما بخاطر داشته باشید که این یک معادله روشنفکرانه نیست. نیاز مرد به رابطه زناشویی جزء جدایی ناپذیر از یک رابطه صمیمانه بین زن و مرد است. نمی توانید تا آخر آن را به تعویق بیندازید و انتظار داشته باشید که مرد همچنان به رابطه دوستانه اش ادامه بدهد. طبیعت اش این گونه نیست.

### رابطه زناشویی تأثیر عجیبی بر ذهن دارد

رابطه زناشویی بر ذهن و رفتار مرد ها تأثیر زیادی می گذارد. باور کنید که مبالغه نمی کنم و چنین چیزی حقیقت دارد. نمی دانم اگر زن ها می فهمیدند که چنین رفتاری از سوی مرد ها طبیعی است و تصنعی نمی باشد چه عکس العملی نشان میداند. چنین رفتاری زیاد قابل قبول نیست. البته مردهایی هم هستند که چنین رفتاری نشان نمی دهند و بعضی دیگر زنان را در این مسأله مقصر می دانند.

مردها خوب و بد را از هم تشخیص می دهند چه در خانه در حال استراحت باشند یا در محل کار. اما قدرت این میل را نمی توان نادیده

گرفت. این میل می تواند مرز بین ادب و بی ادبی، فرهنگ و بی فرهنگی، اخلاق و بی اخلاقی باشد.

وقتی نوبت به رابطه زناشویی می رسد، مردهای صادق، دروغ مصطلحتی می گویند. به شما دروغ می گویند چون به خودشان دروغ می گویند. بهترین توضیح در مورد اتفاقی که رخ میدهد، توضیح کاملی نیست. ضرب المثلی می گوید: هنگام صحبت در مورد رابطه زناشویی مغز مردها نرم می شود.

### حیله یا بازی

تقریباً تمام مردها برای اغفال زن ها روش های خاص خودشان را دارند. بعضی از ترفندها را به مرور زمان تجدید می کنند و از آن ها دوباره استفاده می کنند و آنهایی که کاربرد ندارند از چرخه حذف می شوند. استفاده از چنین روشهایی از جوانی شان شروع می شود و تا روزی که سوار بر ویلچر به خانه ی سالمندان می روند، ادامه می یابد.

روشی که با زور و اجبار به کار گرفته شود کاربردی ندارد. اغلب مردها هم متوجه این تفاوت می شوند ولی همان طور که قبلاً گفتم هدفشان از رابطه دوستانه فقط دوستی نیست اما شما نقش زیادی در تعیین رفتار او بازی می کنید.

اخیراً تحقیقی انجام شده است و در صد زیادی از مردانی که در این تحقیق بودند ادعا می کردند که گاه این اجبار از طرف زن ها به آنها تحمیل می شود. نمی دانم این ادعا تا چه حد درست است اما حداقل بسیاری از مردها چنین احساسی دارند. مردها اغفال می کنند و زن ها اغفال می شوند ولی با این حال نقش مردها در رابطه ی زناشویی پنجاه درصد است.



## مأموریت چشم

بیش از نیمی از فصل را در مورد رابطه‌ی زناشویی صحبت کردم اما بهتر است در مورد مهمترین عضو یک مرد - چشم هایش - هم کمی صحبت کنم. ما حیوانات دیداری هستیم. حس لامسه، بویایی، شنوایی و حتی تفکر منطقی در برابر بینائی عقب نشینی می‌کنند. این موضوع اصلاً بی اهمیت نیست. مسائل بسیاری هستند که مردان به آنها توجه نمی‌کنند اما آنچه برایشان مهم است، به هیچ وجه نادیده نمی‌گیرند. تضمین می‌کنم که به حس بینائی بیش از آنچه فکر کنید، اهمیت می‌دهند.

شاید نگران این باشید که فقط بخاطر رابطه‌ی زناشویی به شما اهمیت می‌دهد و بازیچه‌ای بیش نیستید. اما اگر مسأله بازیچه بودن است پس خود او هم بازیچه شده است. آنچه که به دوستی شما انرژی و هیجان می‌دهد رابطه‌ی متقابل شما در دنیای واقعی است.

یکی از تفاوت‌های بین زن و مرد در نگاه آنها به مسائل زناشویی است. مرد ها بیشتر به جنبه‌ی دیداری توجه می‌کنند. در حالی که زنان جنبه‌ی نوشتاری برایشان مهمتر است. مثلاً در مورد کتاب یا مجله مرد ها بیشتر جذب تصاویر می‌شوند در حالی که زن ها به متن اهمیت بیشتری می‌دهند.

## اسلحه‌ای در جیب

مرد ها به این موضوع اهمیت می‌دهند چون فکر می‌کنند برای زن ها مهم است. توصیه من این است که در این مورد با هم صادق باشید. البته می‌دانم که صداقت در این زمینه خطر ساز است و دقیقاً مثل این می‌ماند که به یک آشپز ایتالیایی بگویید مقدار سیر استفاده شده در غذایش کم است. اگر به او بگویید که علاقه‌ای به این کار ندارید عزت نفسش را تا حد زیادی پائین خواهید آورد اما اگر خصوصیات دیگرش را تحسین کنید مطمئن باشید که

دوست بسیار خوبی خواهد بود.

### کشمکش‌های درونی

اگر می‌توانستم بطور کلی در مورد مردها نظر بدهم زندگی خیلی آسانتر می‌شد. خواننده‌هایم با اطمینان نتیجه می‌گیرند که هر کدام از رفتارهای مردها چه نتیجه‌ای در پی خواهد داشت. قبلاً هم گفتم که مردها ساده لوح هستند ولی آدم آهنی نیستند.

البته در این زمینه شاید‌های زیادی وجود دارند. شاید مردها قبل از اینکه از نظر زناشویی از شریکشان مطمئن نشوند نتوانند رابطه‌ی محکمی با او برقرار کنند. شاید. اما مجله‌ی سلامت مردان، تحقیقی بین خواننده‌هایش انجام داده است. این تحقیق نشان می‌دهد که تقریباً نیمی از مردان بالای چهل سال معتقدند که تا عاشق شریکشان نباشند نمی‌توانند از رابطه‌ی زناشویی لذت ببرند. البته این درصد در مردان کمتر از چهل سال، کمی پائین‌تر بود. مردان زیادی هم هستند که هیچ لذتی از این رابطه نمی‌برند.

وقتی از مردی می‌شنوم که می‌گوید رابطه‌ی زناشویی از نظر او چیزی جز شکار نیست، تعجب نمی‌کنم. مردها در سنین مختلف تمایلات مختلفی نسبت به رابطه‌ی زناشویی دارند. در بیست و دوسالگی فقط به رابطه‌ی جنسی، در سی سالگی به عشق و در چهل سالگی به رابطه‌ی عاشقانه با غریبه‌ها تمایل دارند. سن و تجربه هم عوامل مهمی هستند اما این تغییرات عمده ممکن است در عرض سه روز یا سه ساعت رخ دهند.

فشار یا کشمکش‌های درونی مثل علاقه به کنترل کامل شخص دیگر، تصور آینده‌ال از خود، نیاز به تحسین شدن—که در تحقیقی تحت عنوان کشمکش‌های درونی ما (نظریه‌ی ساختاری در اختلال اعصاب) به آنها پرداختم ممکن است مثل چشمه‌ای زیر زمینی به سطح زمین جریان

پیدا کند. تغییر الگوهای زناشویی بر زندگی روزمره ی ما تاثیر بسیار زیادی می گذارد.

### ناتوانی جنسی

شاید اغراق نباشد که بگویم تمام مردها از ناتوانی جنسی می ترسند. هر چه سنشان بالاتر می رود متوجه می شوند که در کیفیت این رابطه تغییر ایجاد شده است. این موضوع برایشان اضطراب، ناراحتی و فشار به همراه دارد که همه اینها در زندگی شان تاثیر گذار خواهد بود.

در چنین مواقعی پزشک می تواند مشکل تان را حل کند. وقتی عوامل روانشناختی در زندگیتان تاثیر گذار باشند، ناتوانی جنسی می تواند نشانه ای از یک بیماری جدی باشد. مثلاً بیماری دیابت، البته این بیماری تاثیر مستقیمی بر این ناتوانی ندارد اما اثرات جانبی زیادی خواهد داشت. تصادف، افسردگی، آپاندیس و... هم بر این ناتوانی تاثیر می گذارند.

تشخیص احتمال این بیماری از مردی به مرد دیگر متفاوت است. مثل خلبان یا راننده ی ماشین مسابقه می ماند که همیشه به صدای موتور گوش می دهد تا جلوی خطرات احتمالی را بگیرد. این کار بعد از مدتی به عملی ناخود آگاه تبدیل می شود که اگر کمترین تغییری رخ دهد آنها متوجه می شوند و واکنش نشان می دهند.

تقریباً می توانم تضمین کنم که اگر شما متوجه اندکی تغییر در رفتار شریکتان شوید حتماً خودش هم متوجه شده است. به او توجه کنید، عشق بورزید و از او حمایت کنید. راه حلی انتخاب کنید که برای حل این مشکل کار ساز باشد.

تقریباً می دانیم که مردها نمی توانند خیلی راحت در مورد مشکلاتشان حرف بزنند و این سکوتشان عذاب آور است. مشاوره راه حل بسیار

مناسبی بنظر می‌رسد. البته برای مردها چندان راحت نیست.

اگر زن طوری رفتار کند که همسرش متوجه حساسیت او در مورد مشکلیش شود و نشان دهد که این «مشکل ما» است نه «مشکل تو»، مرد خیلی راحت‌تر کمک او را می‌پذیرد. حتی در چنین حالتی نیز مردها مقاومت زیادی نشان می‌دهند. مردها با این تفکر که باید مشکلات زندگی را خودشان حل کنند رشد کرده‌اند. چون احساس می‌کنند که مشکلات زناشویی برای مردهای واقعی اتفاق نمی‌افتد سعی می‌کنند با این مشکل به تنهایی روبرو شوند.

مردانی که کاملاً علاقه‌شان را به رابطه زناشویی از دست می‌دهند نسبت به کسانی که شرایط آن را ندارند بیشتر دچار افسردگی می‌شوند. چنین کسانی خودشان به تنهایی نمی‌توانند مشکل‌شان را حل کنند و به کمک دیگران نیاز دارند. یکی از دوستانم می‌گفت: «من در هنگام عقد سوگند خورده‌ام که در شادی و غم همراه شوهرم باشم پس حالا که بیمار است تنهایش نخواهم گذاشت.»

در مورد این مشکل مطالب زیادی نوشته شده است اما هنوز پابرجاست. تنها تغییری که به وجود آمده این است که داروهایی کشف شده‌اند که به مردان کمک می‌کنند هر وقت بخواهند به ارگاسم برسند. مشکل جدیدی که بوجود می‌آید این است که اگر مردها بتوانند با کمک دارو به این مرحله برسند پس دیگر نیازی به همسرانشان نخواهند داشت و در نتیجه آنها را ترک می‌کنند.

مشکل دیگر این است که این داروها آنقدر که مردها دوست دارند شهوت‌زا و محرک نیستند. یعنی اگر مردها علاقه‌ای به برقراری رابطه جنسی با همسرانشان نداشته باشند، چنین داروهایی بی‌فایده هستند. مشکل اصلی علاقه به برقراری رابطه است.

علاوه بر آن بسیاری از زن‌ها فکر می‌کنند که چنین داروهای تهدیدی برای آنها هستند. یعنی از این می‌ترسند که آنچه همسرانشان را علاقمند به برقراری رابطه جنسی می‌کند داروها باشند نه خود آنها. اما چنین چیزی اصلاً درست نیست چون این داروها به تنهایی هیچ اثری ندارند.

### سؤالات احمقانه‌ی مرد پاسخهای هوشیارانه شما را می‌طلبد

گاه مردان سؤالاتی در مورد رابطه‌ی زناشویی می‌پرسند که از نظر شما احمقانه است. مثلاً «دوست داری چطور باشم؟» ممکن است پرسیدن چنین سؤالاتی مثل ریختن آب یخ روی شما باشد. و تمام احساس خوشایندی که این رابطه به شما می‌دهد را از بین ببرد. اما لطفاً به چند نکته توجه کنید. اول اینکه او نظر بدی ندارد. ثانیاً سعی می‌کند با اطلاعاتی که در مورد زنان دارد واکنش نشان دهد. واقعاً احساس می‌کند که با چنین سؤالاتی می‌تواند احساسش را نشان دهد، در بیشتر موارد احساس مرد و علاقه‌اش به رابطه با شما به تحسین و وفاداری شما بستگی دارد.

شاید عجیب باشد اما در بیشتر موارد ما متوجه نمی‌شویم که زنان چه موقع به ارگاسم می‌رسند. البته بعضی از زن‌ها با فریاد کشیدن به همسرشان نشان می‌دهند که چه اتفاقی افتاده است. اما باور کنید که بعضی از زن‌ها به هیچ وجه رضایت شان را نشان نمی‌دهند. منظورم این نیست که از راههای مختلفی برای بیان این حالت استفاده کنید بلکه بدانید که ما مردها متوجه منظور شما نمی‌شویم. چون مطمئن نیستیم، مستقیماً سؤال می‌پرسیم. از نظر ما چنین سؤالاتی، تلاشی، البته شاید تلاشی احمقانه، برای نشان دادن توجه و صداقتمان است.

## حالا شروع کن

من از مردان زیادی پرسیده‌ام که بنظر شما برقراری رابطه نزدیک تر چقدر برای زنان مهم است. یکی از آنها گفت: «خوب در چنین حالتی ما احساس خوبی نسبت به خودمان خواهیم داشت.» چنین جمله‌ای نشان می‌دهد که او دوست دارد همسرش را خوشحال کند. البته بعضی از آنها بیشتر به فکر خودشان هستند اما اکثریت خوشحال و راضی نگه داشتن همسرشان را وظیفه خود می‌دانند. شاید کلمه ی وظیفه خیلی رومانئیک نباشد اما بسیاری از مردها چنین توقعی از خود دارند.

مرد دیگری گفت: «اگر زنم خوشحال نباشد، رابطه‌ی زناشویی بی‌معناست.»

چرا؟ قطعاً یکی از عوامل اصلی حس خودستایی مردهاست. مردها فکر می‌کنند به این روش می‌توانند قدرت مردانگی شان را نشان دهند. این موضوع برای مردان اهمیت دارد و رابطه‌ی زناشویی بدون آن اصلاً کامل نیست و چون فکر می‌کنند که این مسأله برای زن‌ها هم بسیار مهم است چنین سؤالاتی می‌پرسند. ممکن است هنوز در مسائل اصلی به تکامل نرسیده باشند اما میلیون‌ها سال طول کشیده که به این نتیجه برسند.

می‌توانید پاسخ سیاستمداران‌های به او بدهید. «هیچ وقت لازم نیست چنین سؤالاتی بررسی. تو شریک فوق‌العاده‌ای هستی.» ولیکن، اگر از این رابطه راضی نیستید، حتماً به او بگویید.

همان طور که قبلاً هم گفتم، مردان خودشان نمی‌توانند این مسئله را در مورد شما تشخیص دهند و اگر خودتان هم چیزی نگویند فرض می‌کنند که مشکلی وجود ندارد. من با زنانی که چنین رویه‌ای در رابطه زناشویی شان دارند، مخالف هستم. وقتی چنین طرز تفکری دارید در واقع آنچه را که نمی‌خواهید تقویت می‌کنید. مرد به خودش اطمینان می‌دهد که تمام

روش‌هایی که برای این رابطه پیاده کرده است، موثر بوده است. وظیفه‌ی شماست که حتی به او بگویید که دوست دارید چطور شما را لمس کند. مطمئناً او در برابر تک تک این راهنمایی‌ها قدردان شما خواهد بود. به او بگویید من از بودن در کنار تو احساس رضایت می‌کنم ولی اگر..... بهتر می‌شد (جای خالی را با آنچه می‌خواهید پر کنید). بخاطر داشته باشید که ما مردان بخش زیادی از عزت نفس مان را در رابطه زناشویی سرمایه‌گذاری می‌کنیم بنابراین چنین روشهای مثبتی از جانب شما تا حد زیادی به ما کمک می‌کند که خواسته‌ی شما را درک کنیم.

قبل از اینکه موضوع این فصل را به پایان برسانم می‌خواهم یکی از اسرار مردانه را فاش کنم. مرد ها هم تظاهر به رضایت می‌کنند. مرد ها در برابر هر وسوسه‌ای که حيله و نیرنگ را جانشین تلاش کند، تسلیم می‌شوند.





## فصل یازدهم

### تعهد

□□□

کلمه مزخرف تعهد را در یک رختکن شلوغ مردانه فریاد بزنید و ببینید که چطور همه به طرف در خروجی حمله می کنند. بعد از اینکه سؤالاتی در این مورد از مردها پرسیدم، به چنین نتیجه ای رسیدم. معمولاً با بدترین حالت در برابر این سؤال که «چرا مردها از تعهد می ترسند؟» جبهه می گیرند. بسیاری از روانشناس ها معتقدند که آنقدر که زن ها به روابط اهمیت می دهند مردها چنین احساسی ندارند. من موافقم و شاید دوست نداشته باشید که اینقدر جسورانه چنین نکته ای را بیان کنم اما این مسئله قطعی بسیار مهمی از این پازل است و دوست ندارم غیرمستقیم به آن پردازم. منظورم این نیست که رابطه برای مردها مهم نیست، نکته این است که روش ارزش گذاری آنها با زن ها متفاوت است. رابطه اولویت اول ما نیست. اگر از یک تا ده درجه بندی کنیم، کار در اولویت بالاتری قرار می گیرد. نمی خواهم دقیقاً بگویم که در درجه چندم قرار می گیرد و از طرفی

من هم نمی‌خواهم حق را به زن‌ها یا مردها بدهم فقط می‌گویم بین روشی که مردها و زن‌ها برای تعیین اولویت‌های زندگی‌شان دارند تفاوت-همان کلمه مزخرف-وجود دارد.

امیدوارم به اندازه‌ی کافی مدارک جمع کرده باشم که بتوانم شما را متقاعد کنم که نسبت دادن معیارها، اصول اخلاقی و زبان زنان به مردان باعث ناامیدی زیاد آنها می‌شود. باید به این موضوع پیردازیم چون پیام اصلی کتاب من همین موضوع است. زن‌ها دوست دارند مردها متعهد باشند اما تعهد مورد نظر آنها و انتظاری که از مردها دارند باعث می‌شود که فکر کنند یا ما از تعهد می‌ترسیم یا می‌خواهیم آن را کاملاً نادیده بگیریم. بعضی از مردها می‌ترسند و بعضی به رابطه پایان می‌دهند و می‌روند، اما چنین نتیجه‌ای در همه موارد صادق نیست.

روابط برای مردها هم مهم است اما نه آنقدر که زن‌ها می‌خواهند. مشکل اینجاست که مردها و زن‌ها برنامه ریزی‌های متفاوتی دارند. مثل این است که قطارها روی یک ریل حرکت می‌کنند اما هیچ ارتباطی با هم ندارند. اغلب متوجه می‌شوم که زن‌ها علاقه بیشتری به تعهد طولانی مدت در رابطه دوستانه و زناشویی دارند. شاید شما مجبور باشید با اختلاف در کنار هم زندگی کنید.

ممکن است حاضر باشید شش ماه با مردی رابطه داشته باشید اما برای مردها ممکن است گرفتن چنین تصمیمی ۱۸ ماه طول بکشد. به هر حال چنین چیزی روشن فکری به نظر نمی‌رسد. در چنین مواقعی باید موعد مقرر مشخص کنید و بگویید: «نمی‌توانیم همیشه این طور ادامه بدهیم، من عاشق تو هستم... اما به رابطه‌ای دائمی احتیاج دارم.» چه جواب‌تان را بدهد یا ندهد فرقی ندارد در هر صورت قبل از اینکه در انتظار تعهد باشید باید به او فرصت کافی-بر اساس برنامه ریزی اش-بدهید تا تصمیم بگیرد.

تعهد را نمی‌توان با تصمیمی لحظه‌ای اجرا کرد. اگر قرار است رابطه‌ای شکل بگیرد، بیش از ۵ دقیقه طول می‌کشد. چقدر؟ از زوجی به زوج دیگر متفاوت است؛ اما شما هم می‌توانید از مرد پرسید که نظرش در مورد آینده‌ی این رابطه چیست و با این کار به این فرایند کمک کنید و بعضی از نگرانی‌هایتان را از بین ببرید. اگر پاسخی مثل «خوب... آه... راستش... آه...» دریافت کردید خیلی جدی به پایان دادن چنین رابطه‌ای فکر کنید. اگر مرد و گیج است و اگر تعهد برایتان مهم است هیچ راه حل قابل قبول دیگری وجود ندارد.

تا جایی که به من مربوط است فقط یک نوع سؤال احمقانه - که هیچ وقت پرسیده نمی‌شود - وجود دارد. در روزهای اول رابطه، زن و مرد باید مثل بچه‌های شش ساله باشند و مدام از همدیگر سؤال بپرسند. این تنها راهی است که به شما کمک می‌کند تا یک غریبه را به دوست و دوست را به معشوق خودتان تبدیل کنید. از او در مورد برنامه‌ریزی‌اش پرسید. برنامه‌ریزی خودتان را به او بگویید. از او در مورد آینده، نقشه‌ها و اهدافش پرسید.

سوالات شبیه دانه هستند ممکن است یک پاسخ در همان لحظه آماده‌ی درو کردن نباشد اما وقتی سؤال پرسیده می‌شود، پاسخ‌ها جوانه می‌زنند. بسیاری از مردها تمایل دارند در زمان حال تثبیت شوند - امروز جایی است که حادثه قرار است اتفاق بیفتد - و این تمایل باعث می‌شود که آینده به مفهومی نظری تبدیل شود. سوالات شما توجه‌اش را به موضوعی جلب می‌کند که همیشه برنامه‌ی فردا بوده است. با پرسیدن چنین سؤالاتی آینده را به حال منتقل می‌کنید.

## بازی انتظار

برای اینکه از نقطه الف به ب برسیم باید منتظر اتفاقات عجیب در سیستم حمل و نقل هم باشیم. آنچه که زنان بعنوان ترس مردان از رابطه می‌شناسند اغلب صفی از ماشین‌های برقی است که عشق نامیده می‌شود. «بار» خودش سوار آن می‌شد و فقط در صورتی در ایستگاه ازدواج از آن پیاده می‌شد که مطمئن شود زنی که عاشقش است دیگر آنجا نیست. در مسیر درستی قرار گرفته بود و سرانجام به مقصد رسید اما ناراحت کننده بود. داستان او باعث شد نسبت به زنانی که در سکوی مترو که می‌ایستند احساس همدردی کنم. همچنین باعث شد به این حرف احماقانه‌ی، مردها تعهدپذیر نیستند، شک کنم. در دهه‌ی گذشته میزان ازدواج افزایش پیدا کرده است و اگر اشتباه نکرده باشم برای هر عروسی یک داماد وجود دارد. در دوره‌ی جنگ سرد روسها بخاطر همه‌ی مشکلات سرزنش می‌شدند و حالا هم وقتی کارها آن طور که می‌خواهیم پیش نمی‌رود یک توضیح مفید و همه‌کاره داریم: مردها تعهدپذیر نیستند.

## شماره جادویی

نمی‌دانم چه سری در عدد ۶ نهفته است اما از بسیاری از زن‌ها شنیده‌ام که بعد از شش ماه رابطه خواستار محکم و جدی شدن رابطه‌شان بودند. دانا انتظار داشت که بعد از شش ماه رابطه، تعطیلاتی دو هفته‌ای را در خانه‌ی والدین نامزدش بگذراند (او می‌گوید مراقب مردانی که شما را از خانواده‌هایشان پنهان می‌کنند باشید). کلی سعی می‌کند قبل از رسیدن مراسم شش ماهگی رابطه‌شان در مورد فرزندانش با نامزدش صحبت کند (می‌گوید این کار باعث می‌شود فرق بین یک مرد واقعی و یک پسر بچه را تشخیص دهید). جین بعد از یک رابطه‌ی در نهایت ناموفق به نامزد بعدی

اش گفت که اجازه نمی دهد بدون تعهد دائمی مرد این رابطه تا شش ماه دوام بیاورد.

امتیاز دو به سه است. دانا بعد از گذراندن کریسمس همراه خانواده ی رادی با او ازدواج کرد. جین هم ازدواج کرده است! و صحبت کلی در مورد بچه ها هنوز هم برای جدا کردن مردان از پسر بچه ها ادامه دارد (اما او هنوز به دوره ی شش ماهه معتقد است).

### هماهنگ کردن انتظاراتان

برای دوستم کن اتفاقات زیادی رخ داده است اما نکته سنجی یکی از خصوصیات بارز او نیست و همین مسئله باعث شد که رابطه اش با الیزابت خراب شود. او کاملاً عاشق شده بود. متأسفانه این واقعیت را با زنی که باید می دانست در میان می گذارد. ماهها با هم ملاقات می کردند، او در خانه خودش زندگی می کرد اما زمان زیادی را در خانه کن می گذراند و هر دوی آنها اوقات فراغت شان را با هم سپری می کردند. الیزابت بعضی از لباس هایش را در کمد کن می گذاشت و تا جایی که به کن مربوط می شد همه اینها نشان دهنده تعهد بود. با این کار همیشه نشان می داد که: «تو همان هستی که می خواهم، تو زن رویاهایم هستی.»

مشکل اینجا است که او می باید بجای نقش بازی کردن مستقیماً چنین حرف هایی را به او می زد. کن فهمیده بود که الیزابت احتیاج دارد این حرفها را بشنود، باید عشق و تعهد نسبت به خودش را می شنوید. کن از زبان علائم استفاده می کرد که کافی نبود. اما الیزابت هم در برقراری ارتباط موفق نبود. او هیچگاه به کن نگفته بود که از اینکه می بیند او در رابطه شان پیشقدم نمی شود متعجب است. او می خواست در مورد آینده شان بداند، اما کن در زمان حال زندگی می کرد، شاید بالاخره روزی به این موضوع فکر می کرد.

اما عدم قطعیت کم کم رابطه‌ی آنها را نابود کرد. خواسته‌ی الیزابت ازدواج بود. هیچ چیز مثل یک پیشهاد سریع نمی‌توانست موقعیت کن را در ذهن او تثبیت کند.

الیزابت می‌دانست که رابطه‌شان به مشکل برخورد کرده است. آرزو می‌کرد که کن هم متوجه این موضوع شود و کاری بکند. اما کن به همان زبان علائمش ادامه داد. از نظر او الیزابت خوشحال بود. آیا آنها اوقات فراغتشان را با هم سپری نمی‌کردند؟ آیا از رابطه‌شان لذت نمی‌بردند؟

وقتی در نهایت الیزابت به کن گفت که قصد ترک او را دارد، کن به افسردگی حاد مبتلا شد. هیچ وقت او را در چنین وضعیتی ندیده بودم و با این امید که این زوج را دوباره به هم برسانم به آپارتمان الیزابت رفتم. چند ساعت با هم حرف زدیم. بیشتر چیزهایی که شنیدم اخبار جدیدی نبودند. واضح بود که چندین ماه است دیگر کن توجه چندانی به نیازهای الیزابت نمی‌کرد.

روز بعد در حین راکت بازی نظر الیزابت را به او گفتم و برنامه‌ی سختی به کن دادم. وقتی بعد از تمرین دوش می‌گرفتم، کن با الیزابت تماس گرفت و گفت که چقدر در خانه‌اش به او نیاز دارد. از او خواست که وسایل خانه را مطابق سلیقه‌اش دوباره بچیند (به این شرط که تلویزیون و پیانو سر جایشان بمانند). اتاق خواب پستی محدوده‌ی انحصاری او برای نوشتن است. در نهایت خانه‌ای جدید خواهند خرید.

### استفاده بیشتر از زبان قراردادی

کن داشت تلاشش را انجام می‌داد اما هنوز هم با زبان الیزابت حرف نمی‌زد. تعاریف آنها از تعهد کاملاً متفاوت بودند. از نظر کن تعهد، شریک شدن در خانه و گذراندن اوقات‌شان با هم بود. و اینکه هیچ زن دیگری در

زندگی اش نباشد. آنقدر تنبیه الیزابت عذابش داده بود که حاضر بود با هیچ زن دیگری ارتباط نداشته باشد. واقعاً مصمم بود. کن به من گفت که علاقه‌ای به رابطه با زن‌های دیگر ندارد و برای من که خیلی خوب او را می‌شناختم خیلی عجیب بود. این همان مردی است که درگیر روابط زیادی بوده است. او زیبا، جذاب و در شهر خودش مشهور است.

قبل از این که الیزابت تصمیم به قطع رابطه بگیرد، من کاملاً منتظر روز عروسی آنها بودم. من حرف کن را می‌فهمیدم اما الیزابت نمی‌فهمید. با این امید که هنوز می‌توان این رابطه را حفظ کرد، برایشان قرار شامی ترتیب دادم و کن شروع به صحبت کرد - قول داد که هر کاری که فکر می‌کند در رابطه‌شان مهم است انجام خواهد داد. اما هنوز هم عقاید این دو نفر در مورد رابطه و تعهد با هم منطبق نبودند. الیزابت به کن گفت که برای این کارها - و حرف‌ها - دیر شده است.

در بازنگری رابطه‌شان متوجه شدم که اعتماد الیزابت به کن در اوایل رابطه‌شان، یعنی همان وقتی که از او انتظار داشته پیشنهاد ازدواج بدهد، از بین رفته است. اگر الیزابت سعی می‌کرد در یک فرصت مناسب انتظارش از این رابطه را به کن بگوید اوضاع فرق می‌کرد. اگر چه کن در مرحله بهبود از یک طلاق دردناک بود و شاید موضوع ازدواج خوشحالش نمی‌کرد، حداقل باید هوشیاری بیشتری نسبت به احساسات الیزابت نشان می‌داد. باید خیلی زود بعد از طلاق عدم تمایزش نسبت به ازدواج مجدد را توضیح می‌داد. از نظر الیزابت عدم تعهد کن - آنچه که به نظر او عدم تعهد به نظر می‌رسید - با افکار جدید کن در مورد او ایجاد نشده بود.

در نهایت این بازی می‌توانست پایان دیگری داشته باشد باید کاری می‌کردم. این موضوع نظر اصلی من را ثابت می‌کند. حتی در روزهای پایان رابطه که خیلی هم دیر شده بود، الیزابت نمی‌توانست انتظارش را از این

رابطه به کن بگوید. او فقط در مورد کن حدس می‌زد و کن را هم در همین حالت حدس زدن رها کرده بود.

چه کسی شایسته‌ی سرزنش است؟ مسائل بسیاری در این مورد وجود ندارند اما پیدا کردن آنها وظیفه من نیست. شغل من کمک کردن است. بهترین کاری که می‌توانم انجام دهم این است که کاری کنم تا قطار زندگی آنها به موقع حرکت کند. کن و الیزابت رابطه‌ی لازم را برقرار نکرده بودند. قطار الیزابت قبل از رسیدن قطار کن، ایستگاه را ترک کرده بود.

### صبورانه منتظر فرصت مناسبی باشید

در بسیاری از موارد تعهد به سن مربوط است. برای تعهد گرفتن از پسری جوان که در دهه‌ی دوم زندگی‌اش است، او باید بر این ترس که مجبور است بین کار و رابطه‌اش یکی را انتخاب کند، پیروز شود. در این دوره خاص از زندگی خیلی سخت است که از مردها بخواهیم به چیزهایی که به شغلشان ارتباط ندارد، تمرکز کنند. آنها مشغول یاد گرفتن و جمع‌آوری مدرک‌های حرفه‌ای هستند. بسیار پرا انرژی هستند و برایشان اصلاً سخت نیست که این انرژی را صرف یک روزکاری دوازده تا پانزده ساعته کنند.

بین سن بیست و شش تا حدود سی سالگی وقتی در حال تثبیت شغلشان هستند، تازه متوجه مفهوم تعهد می‌شوند. در چنین زمانی خیلی علاقه دارند که زندگی‌شان را با یک زن سهیم شوند چون چیزی دارند که می‌خواهند با کسی تقسیم کنند.

زاویه دیگری که می‌توان برای عامل سن در نظر گرفت سیستم زیست شناختی بدنشان است. مردها دوست دارند که تا دهه ۶۰ و ۷۰ زندگی‌شان از نظر زناشویی فعال و بارور باشند. مردها مثل زن‌ها احساس نمی‌کنند که از نظر زمانی برای تشکیل خانواده در فشار هستند. اشتباه نکنید، مردها هم



مثل زن‌ها عشق را با احساس امنیت و تأمین می‌خواهند اما می‌خواهند کنترل بیشتری روی زندگی‌شان داشته باشند که از نظر آنها نشانه‌ی بزرگ شدن است.

### به طرف خانه

بعضی از مردها معتقدند که بانسان دادن احساسات، تظاهر به عشق و تعهد دروغین می‌توانند کنترل امور را در دست بگیرند و رابطه قابل قبولی با یک زن برقرار کنند. به هر حال سهیم شدن چنان عامل مهمی در هر رابطه سالم است که اگر مرد نتواند از پس مسئولیت‌هایش بر بیاید - نمی‌تواند نقش موثری در رابطه داشته باشد - این فضای خالی را نمی‌توان با صحبت‌های آرام و حرکات رومانتیک پر کرد.

اگر چه رفتار فریبکارانه و توهین‌آمیز نشانه‌ای از وسواس عصبی برای کنترل کردن است؛ بیشتر ما یاد می‌گیریم که کنترل نکردن امیال و احساسات ارزش بیشتری دارد. بهترین شباهتی که می‌توانم در این زمینه بیان کنم جمله‌ای است که از مردی شنیده‌ام که درگیر عشق شده بود. او می‌گفت که این تجربه «مثل دوباره به خانه برگشتن است» چقدر چنین تصویری فوق‌العاده است! اگر تمایل داشته باشیم که متعهد باشیم و عاشق شویم می‌توانیم دوباره خاطرات دوره‌ی کودکی‌مان را تجربه کنیم.

به هر حال تردیدی که ذهن‌مان را درگیر می‌کند این است که چه اتفاقی می‌افتد وقتی ترس زیاد از دست نیافتن به خواسته‌هایمان داریم. ترس زیاد نشانه‌ی علاقه‌ی بیشتری است.

ما روی علاقه‌های قبلی مان پرده‌ای آهنین می‌کشیم و از تبعات رسیدن به آنها می‌ترسیم.

بنابراین مردها می‌ترسند بعد از رسیدن به عشقی که به آن علاقه‌مند

هستند- یعنی همان چیزی که از کودکی برای رسیدن به آن تلاش می کرده‌اند، با نتایجی روبرو شوند که خارج از کنترل آنهاست و اگر او مرد جوانی است، در ابتدا یا اواسط بیست سالگی، هنوز در حال ترمیم زخم‌های به جا مانده از طغیان نوجوانی است و فکر تعهد برایش وحشتناک خواهد بود.

### فعالیت‌های بی اهمیت

در این بخش داستانی برایتان تعریف می‌کنم که فکر می‌کنم دوست داشته باشید (یکی از داستان‌های پدرم برنارد برکویتز، روانکاو و یکی از مولفین کتاب چطور بهترین دوست خود باشیم) او معتقد است طبیعی است که مردان برای حفظ کنترل تلاش می‌کنند: زوجی در اتاق نشیمن نشسته‌اند. مرد در حال تماشای تلویزیون است و احساس می‌کند که اطاق خیلی گرم شده است. بلند می‌شود تا کولر را روشن کند. وقتی که به کولر نزدیک می‌شود، همسرش بدون اینکه سرش را از روی کتاب بلند کند، می‌گوید: «حالا که ایستاده‌ای، چرا کولر را روشن نمی‌کنی؟» مرد سر جایش می‌خکوب می‌شود. حالا روشن کردن کولر به معنای انجام دستور همسرش است. شاید با -عالت انتقاد بگویند که هوای اتاق کاملاً مناسب است، قبض برق خیلی بالاست یا می‌تواند به جای کولر پنجره را باز کند- از تمام راه‌ها برای در دست گرفتن کنترل مسأله‌ای استفاده می‌کند که بسیار بی اهمیت است. وقتی چنین داستانی را برای مردها تعریف کردم سرشان را تکان دادند. مردها و زن‌ها احساسات مختلفی در مورد از دست دادن کنترل دارند. با این حال، در مورد این نکته که مردها نمی‌خواهند بزرگ شوند هم چیزهای زیادی شنیده‌ام. که نشان می‌دهد چرا مردها نمی‌خواهند تعهد بدهند. سندرم پترین عنوان یک کتاب مشهور در زمینه کمک به خود است.

پیتر پسری بود که وندی و بچه‌های دیگر را از دست کاپیتان هوک نجات داد؛ او می‌توانست پرواز کند اما نمی‌توانست و نمی‌خواست بزرگ شود. این داستان، کلیشه‌ای در مورد مردها است که در سالهای اخیر رایج شده است. مردها برای بزرگ شدن و به عهده گرفتن مسئولیت‌های زندگی عجله دارند. چرا؟ چون دوران کودکی، سرزمینی رویایی نیست که در آن پسرها بتوانند پرواز کنند و با دزدان دریایی بجنگند بلکه دورانی بسیار طولانی از وابستگی به دیگران است.

مستقل شدن چنان هدف مهم و تعیین‌کننده‌ای است که ما برای وفق دادن آن با تناقض کنترل در مقابل تعهد مشکل داریم. زن‌ها چگونه چنین کاری می‌کنند؟ سؤال خوبی است؛ من هم چنین سوالی را از چندین متخصص پرسیده‌ام و پاسخ‌های متفاوتی گرفته‌ام. از «زیست‌شناسی بدن، سرنوشت هر کس را مشخص می‌کند» تا «شرایط اجتماعی»، «شانس» و در نهایت «نمی‌دانم».

چند سال قبل، با دوستانم به رستوران مشهوری در واشنگتن دی‌سی رفته بودیم، سالی صاحب رستوران نزدیک میز ما آمد که کمی با هم صحبت کنیم. گفت که قرار است ازدواج کند و یکی از بچه‌ها به شوخی گفت که «گیر افتادی» سالی سرش را تکان داد و گفت: «برعکس، من باید او را گیر می‌انداختم. بیشتر من تمایل به این ازدواج داشتم... او علاقه‌مند نبود» سالی می‌خواست مطمئن شود که ازدواج کرده‌اند.

هیچ کس نمی‌خواست به سالی بگوید که تعهد دادن چه کار خطرناک و دشواری است و حتی با تغییر در الگوهای اجتماعی که در سالهای اخیر ایجاد شده است هم آسان نمی‌شود. ما بعضی از قواعد فرهنگی که ثابت می‌کردند در زندگی، ازدواج و تعهد جدایی‌ناپذیرند را فراموش کرده‌ایم. زمانی ازدواج بعد از پایان دبیرستان امری عادی بود. سال آخر

دبیرستان با دیلم و حلقه نامزدی همراه بود. پایان خدمت سربازی هم یکی از مواقعی بود که نشان می داد «وقت ازدواج فرا رسیده است». ولی حالا درست وقتی که لباس بسکتبال دانشگاه به طور اسرارآمیزی برایمان کوچک می شود و دیگر نمی توانیم زیب آن را ببندیم، به فکر ازدواج می افتیم.

### در مورد مردانی که طلاق گرفته اند عجله نکنید

مراقب مردانی باشید که حاضرند خیلی زود بعد از طلاق یا پایان یک رابطه کوتاه مدت، تعهد بدهند. زمانی همکاری داشتم که مثال بارزی از یک مرد سرخورده بود. البته در مورد این مرد باید بگویم که مقصد خودش بود، چون زمانی که زندگی زناشویی اش در حال از هم پاشیدن بود با زن دیگری هم رابطه داشت. سرانجام آنها از هم طلاق گرفتند و او به سرعت به نامزدش پیشنهاد ازدواج داد. خیلی زود ازدواج کردند. ما در اداره اسم آن دختر را سیندی «۲» گذاشته بودیم چون با سیندی «۱»، همسر سابق همکارمان، هیچ فرقی نداشت. آن ها از نظر روحی و فیزیکی دو قلو بودند.

به مارتی هشدار دادم که دوباره فکر کند و حتی به مشاور مراجعه کند تا قبل از شروع زندگی جدیدش، مشکل زندگی سابقش را بفهمد. آشکار است که او در سمیر ناخودآگاهش نیازهایی دارد که در زندگی سابقش برآورده نشده است و دوست دارد در زندگی جدیدش به آن ها برسد. در نهایت سیندی ۲ جایش را به سیندی ۳ و او هم به سیندی ۴ داد.

منظورم این نیست که همه مردهایی که طلاق گرفته اند خطرناک هستند اما باید به آن ها فرصت بدهید، حداقل یک سال برای اینکه دوباره خودشان را پیدا کنند فرصت نامعقولی نیست. مثلاً رنگ کردن ظاهر خانه را در نظر بگیرید. مطمئناً شما درست بعد از اینکه توفان آن را از بین برده است شروع

به تعمیر نمی‌کنید. ابتدا صبر می‌کنید که نور خورشید نمای بیرون را خشک کند.

### این راه را انتخاب کنید

«مگ» شخصیتش هم مثل ظاهرش جذاب است. باهوش، شوخ طبع، بسیار آرام و دوست داشتنی است. مگ با مردی نامزد کرده که بددهن و شکاک است. او را کتک نمی‌زند، اما ضربه‌های کلامی‌اش عزت نفس مگ را نشانه گرفته است.

دائماً به او سر می‌زند که مطمئن شود با مرد دیگری رابطه ندارد. ممکن است در هر لحظه‌ای از شب و روز چنین اتفاقی رخ دهد مدام به او تلفن می‌کند و اگر سریع جواب ندهد یا - خدای نکرده - خانه نباشد، حس خشم و حسادتش فوران می‌کند. فریاد می‌زند، جیغ می‌کشد، داد و بیداد می‌کند و سر و صدا به پا می‌کند.

از مگ پرسیدم: «چرا چنین رفتاری را تحمل می‌کنی؟»

شانه‌هایش را بالا داد و گفت: «نمی‌دانم، فکر کنم عاشقش هستم.»

مگ زنی است که می‌تواند هر کدام از مردهای دنیا را که بخواهد در اختیار داشته باشد - هوش، متانت، زیبایی و تمام ویژگی‌های خوب دیگر را هم دارد. با این همه مگ رفتارهای احمقانه‌ای را تحمل می‌کند چون فکر می‌کند اگر چنین کاری نکند هیچ مرد دیگری در زندگی‌اش وجود نخواهد داشت. مثل اینکه صدایی به او هشدار می‌دهد: «مگ، همیشه همین طور است، بهتر از او پیدا نخواهی کرد.»

دست بردار! اگر شخصیت او مثل نگهبان‌های اردوگاه اجباری است، به او بگویید «سُرّت کم، خدا حافظ». و دیگر پشت سرتان را هم نگاه نکنید. اگر یک دقیقه بیشتر رابطه توهین‌آمیزی را ادامه دهیم احتمالاً به خودمان

ضربه خواهیم زد. چنین رابطه‌ای اعتماد به نفس تان را نابود می‌کند و اعتماد به نفس و ویژگی اساسی هر رابطه سالمی است. اگر به خودتان اعتماد ندارید و احترام نمی‌گذارید احتمالاً مردانی که در اندیشه‌ی سوء استفاده از یک زن نیستند، از شما فاصله خواهند گرفت. عبارت «او آخرین شانس من است» به یک پیشگویی صادقانه تبدیل خواهد شد.

اما به حرف‌هایم توجه کنید اگر حتی یک دقیقه بیشتر رابطه توهین آمیزی را ادامه دهیم احتمالاً به خودمان ضربه می‌زنیم. گاه راه حل آسان و ساده‌ای وجود ندارد. شاید فرزندان در این رابطه وجود دارند که باید از آن‌ها حمایت کنیم یا باید بعضی عوامل اقتصادی را بررسی کنیم. پریدن از چاله‌ی توهین آمیز (هنوز هم منظورم سوء استفاده و توهین غیر فیزیکی است) به چاه آوارگی و تهیدستی اصلاً ایده‌ی خوبی نیست. برای خلاص شدن از یک موقعیت بد به زمان و برنامه‌ریزی دقیق نیاز است.

اما مگ و برندا که در یکی از دفاتر حقوقی در شهر میامی کارآموز وکالت هستند چنین انتخاب‌های ناخوشایندی ندارند. من و برندا در مورد مردها و تعهد صحبت کردیم. او می‌دانست چطور دان، نامزدش، را مجبور به تعهد کند. توجه کنید: دان به خانه‌ی برندا اسباب‌کشی کرده است اما اجاره خانه را برندا می‌دهد، خرید، آشپزی و خانه‌داری می‌کند. تنها کاری که دان هر شب انجام می‌دهد این است که جلوی تلویزیون بنشیند.

مدت کوتاهی در مورد این موضوع فکر کردم و سپس فکری به ذهنم رسید. چرا در دنیا به این بزرگی او می‌خواهد چنین مردی را وادار به تعهد کند؟ تنها چیزی که می‌خواهم این است که «قول بده که مرا ترک کنی و هیچ وقت برنگردی»

در این رفتار دان هیچ ویژگی مردانه‌ای وجود ندارد. او انگل جامعه است و چنین افرادی هم بین زن‌ها و هم بین مردها وجود دارند. او به کمک

برندا زندگی می‌کند. البته ممکن است بتواند در موقعیت دیگری برندا را هم فریب بدهد و پولش را بالا بکشد. شاید به خاطر سوالات محرمانه‌ای در مورد مسئولیت مالی یک مرد نسبت به زن در زندگی‌اش به مشکل برخورد کنیم اما چرا باید دیگران را آزار دهیم؟ منظور برندا این نبود که دان کرایه خانه را بدهد فقط یک رابطه بزرگسالانه می‌خواست.

از برندا پرسیدم آیا چنین سوء استفاده‌ای را از جانب زنی دیگر یا حتی یکی از بستگانش تحمل می‌کند و پاسخ او «نه» بود. رفتارهای بد همیشه بد است، گستاخی همیشه گستاخی است. مهم نیست از طرف چه کسی باشد. دان، دبی یا هر کس دیگری.

آیا زندگی مجردی بهتر از زندگی با آدمی مثل دان نیست؟ و اگر پاسخ هر چیز دیگری بجز بله است، مشکل تان این نیست که می‌خواهید از مردی تعهد بگیرید. مشکل بازیابی حس ارزش نهادن به خود است. اگر عاشق خودتان نیستید و به خودتان متعهد نیستید مردها هم عاشق شما نمی‌شوند و به شما تعهد نمی‌دهند.

قطع کردن روابطی که به بن‌بست رسیده‌اند بسیار دردناک خواهد بود. همه ما ترجیح می‌دهیم که از درد و رنج اجتناب کنیم اما وقتی حقایق یک رابطه توهین‌آمیز به چشمان ما زل زده‌اند و ما آن‌ها را نادیده می‌گیریم فقط سعی می‌کنیم بهانه تراشی کنیم.

زن‌ها قدرت کنترل زندگی‌شان را دارند اما باید تمایل به چنین کاری داشته باشند. در مورد برندا خاموش کردن تلویزیون و پاره کردن فیش غذای دان نقطه شروع خواهد بود.

هر الگوی رفتاری منبع یا نقطه شروعی دارد. مردی که از کارش اخراج شده است ممکن است بد دهن باشد اما این بهانه توجیهی برای رفتاری که نسبت به نامزد یا همسرش دارد، نیست. البته این موضوع در مورد اعتیاد به

الکل، مصرف نادرست دارو و بیماری‌های ذهنی متفاوت است. اگر تحت درمان است و برای بهبودی تلاش می‌کند قطعاً به کمک شما نیاز دارد. اگر برایتان امکان دارد، با او بمانید - اما تنها، تنها در صورتی که تحت درمان است. علت تضعیف رابطه‌تان همین بیماری است و مادامی که برای درمان آن تلاش می‌کنید امید وجود دارد.

### مسیری دلوانی برای تحقیقی کوتاه

اگر فقط ملاقات کوتاهی با یک فالگیر داشته باشید بسیار دشوار است که تشخیص دهید آیا مرد مورد علاقه‌تان اهل «تعهد دادن» است یا نه. یکی از کارهایی که می‌توانید انجام دهید این است که به حرف‌هایش در مورد نامزد یا همسر سابقش گوش دهید. اگر بیشتر از شانزده سال سن دارد احتمالاً اولین زن زندگی‌اش نیستید. از او چند سؤال در مورد مشکلات رابطه قبلی‌اش پرسید (شاید هیچ مشکلی وجود نداشته و در این صورت باید در جستجوی رازی باشید که در ازدواج نکردن او با داشتن سه فرزند وجود دارد) مثل بازجوها نباشید که مرتب سؤال می‌کنند، خیلی آرام سؤالاتی منطقی از او پرسید. «چه شد که موفق نشدید؟» «مشکل از کجا شروع شد؟» گوش‌هایتان را کاملاً باز کنید تا زنگ هشدار را که در دوردست به صدا درمی‌آید، بشنوید. وقتی در مورد گذشته‌اش صحبت کردید، نوبت به آینده می‌رسد. چه برنامه‌ای برای زندگی‌اش دارد؟ مقصد بعدی‌اش کجاست؟ در روزهای ابتدایی رابطه نباید انتظار داشته باشید که عکس شما را در کیف پولش بگذارد. شاید هنوز خیلی زود است. اما می‌توانید بفهمید که آیا یک نمایش تک نفره بلند مدت راه انداخته است یا نه. برای اینکه بیشتر متوجه موضوع شوید، مثالی برایتان تعریف می‌کنم که



در پروازی به سالت لیک سیتی اتفاق افتاد. با پزشکی که در کنار من نشسته بود. برای اینکه وقت بگذرانیم، تصمیم گرفتیم در مورد مشکلات موجود در برقراری تعادل بین شغل و نیازهای خانواده بحث کنیم. بیل کوپر می گفت که عاشق کارش بوده و برای خودش قانونی گذاشته بود که به تمام دوستانش بگوید که اجازه نمی دهد هیچ چیزی بین او و شغلش به عنوان یک جراح فاصله ایجاد کند. او سه بار ازدواج کرده بود و هر سه همسر قبلی اش او را به خاطر اعتیاد به کارش سرزنش می کردند. درحالی که هواپیما در حال فرود در مقصد بود گفت: «آنها نمی توانند ادعا کنند که قبلاً به آنها هشدار نداده بودم.»

روش دیگری هست که غیر مستقیم تر است و براساس قانون «آنها در مقابل ما» است. در مورد زوج های دیگر با او صحبت کنید. چرا ند و کاری اینقدر با هم مشکل دارند؟ چرا آلیس و گری اینقدر خوشبخت هستند؟ پاسخ ها و تحلیل هایش بیشتر از آنکه خودش تشخیص دهد خصوصیت درونی او را آشکار خواهند کرد؟

فیلم ها و کتاب ها می توانند ایده هایی به شما بدهند. از خواندن چه کتاب ها و دیدن چه فیلم هایی لذت می برد؟ آیا قهرمانان فیلم های مورد علاقه اش «انسان های واقعی اند»، یا افراد گوشه گیر یا کسانی هستند که معتقدند باید عاشق شوند و بعد محبوب شان را رها کنند؟ ادبیات و نمایش با بسیاری از موضوعات دشواری که در یک رابطه مهم هستند، ارتباط دارند. در مورد پایان داستان، تغییر و تحولات داستان، کشمکش های بین شخصیت ها و راه حل های موجود صحبت کنید، شاید مردی که از یک شخصیت متنفر است مرد زندگی شما نباشد (شاید هم باشد). از قدیم گفته اند که زندگی تقلیدی از هنر است.

مهمتر از همه اینکه با دقت گوش کنید. گاه عشق آن قدر در زندگی ما جریان یافته است که احساسات گوش‌های ما را کر کرده و منطق ما را از بین برده‌اند. منصفانه به حرف‌هایش گوش دهید و سپس می‌فهمید که چه احساسی در مورد حرف «ت» تعهد دارد.

## فصل دوازدهم

### نقطه ضعف

□□□

### سؤال: چرا مردها از رئیس زن متنفرند؟

پاسخ: ترس، بیشتر ما - مرد و زن - از ناشناخته‌ها می‌ترسیم. همیشه وقتی نمی‌دانیم چه انتظاراتی باید داشته باشیم بدترین سناریوها را در سر می‌پرورانیم. مردانی که در سن پنجاه سالگی یا بالاتر هستند، ایده‌ی کار با همکاران زن تمام احساسات ناشی از عدم اطمینان، ناامنی و ترس را در آنها بیدار می‌کند. آنها نمی‌دانند که چه انتظاری باید از همکار خانمشان داشته باشند و در نتیجه واکنش خصمانه‌ای نشان می‌دهند.

مردی که ده یا پانزده سال در شرکتی کار کرده است در چنین مواقعی بسیار آسیب‌پذیر است. کار بیرون از اداره و دور بودن مسیر بدین معناست که شغل‌های بسیار کمی را میتوان یافت. معیارهای مربوط به کاهش هزینه‌ها در افرادی که درآمد بالایی دارند، از بین رفته‌اند. اگر از بیماری پارانویید رنج نمی‌برید معنایش این نیست که هیچ دشمنی ندارید و ممکن

است این دهنمان زن هایی باشند که حرکت بر نردبان پیشرفت را آغاز کرده اند.

خیلی راحت است که ذهنیتی انحصاری-ما در برابر آنها- ایجاد کنیم. اگر شما یکی از آنها هستید. هیچ چیز به نظر شما کافی نخواهد بود. ثبت کردن نمودارهای فروش، مشتری های راضی، حساب های جدید هم هیچ فایده ای نخواهد داشت.

اما زمان به نفع شماست. باز نشستگی و دوران بیکاری راه را برای زن ها باز می کنند و مردها به تدریج یاد می گیرند که می توانند با زن ها در محل کار همزیستی داشته باشند. به نظر می رسد که مردهای جوان تر بهتر با چنین شرایطی کنار می آیند شاید علت چنین رفتاری این است که آنها هنوز آن قدر سن ندارند که تجربه ی کار در چنین مکان هایی را داشته باشند.

در نهایت وقتی ترس مردها فروکش می کند و تا حد لازم خودشان را با شرایط منطبق می کنند، سعی می کنند با استانداردهایی-در مورد عملکرد و رسیدن به اهداف- که برای خودشان به کار می گیرند، در مورد زن ها قضاوت کنند.

کارولین یکی از افراد کارآمد در یک موسسه تجاری در واشنگتن دی سی، می گفت که همیشه مردها پست های مدیریتی بالا را در موسسه آنها اشغال کرده اند. اما او در مورد چنین موقعیتی برخورد موقرانه ای دارد. پست های مدیریتی درجه دوم را خانم ها در اختیار دارند. بطور سنتی، این پست های درجه دوم به عنوان سنگ پرتابی برای پست های اصلی به حساب می آمده اند و وقتی یکی از مردهای عجول تصمیم می گرفت با انجام یکی از مسئولیت های نان و آبدار در شغلش پیشرفت کند، چون از تجربه کافی در مراحل پایین تر برخوردار نبود تمام تلاش هایش بی ثمر می ماند. در مقایسه باید بگویم که بازی قدرت باعث شده که

زن‌ها عملکرد بهتری داشته باشند.

از نظر کارولین آنچه که به ارتقاء شغلی زن‌های شاغل در موسسه تجاری کمک می‌کند، رشد حضور آنها در پست‌های مهم دولتی است. امروزه کنگره، کاخ سفید و حتی دادستانی کل دیگر مختص مردها نیست. او می‌گفت: «همکاران مرد من به تدریج یاد می‌گیرند که تلفن‌های کاری من هم پاسخ داده می‌شوند.» و اگر یکی از همین روزها کارولین را در یکی از پست‌های مهم کاخ سفید ببینم تعجب نمی‌کنم.

به دست آوردن احترام کاری بسیار ضروری است. مردها وقتی به در جلوی اداره می‌رسند کسی به طور خودکار به آنها احترام نمی‌گذارد. اگر می‌خواهید شیری را رام کنید بهتر است ثابت کنید که می‌توانید از پس یک تازیانه و صندلی بیایند. بسیار ناراحت کننده است که ببینیم زن‌ها مجبورند خیلی سخت‌تر از همکاران مردشان کار کنند. شیرها عادت ندارند که زن‌ها را هم در قفس خودشان ببینند و البته زن‌های دیگر هم همین طور هستند. من زن‌هایی را در پست‌های خیلی مهم دیده‌ام که بعضی از سخت‌ترین انتقادهای و مخالفت‌های کاری‌شان را از جانب زن‌های دیگر دیده‌اند و در نتیجه باید برای کارشان در دو جبهه بجنگند.

مهم است که مسائل و نزاع‌های شغلی تان را با دقت و مورد به مورد انتخاب کنید. یک لطیفه زناشویی ممکن است در یک موقعیت چیزی مثل دعوت به قیام مسلحانه به نظر برسد و قطعاً هیچ دلیلی برای خندیدن وجود نخواهد داشت. در موقعیت دیگر همان لطیفه بسیار خنده دار و جالب است. قضاوت دقیق هم همین طور است.

موضوع دیگر تفاوت‌های جنسی آشکار است که اصلاً قابل تحمل نیستند. تبعیض در محل کار وجود ندارد. اما به خاطر داشته باشید که ما کشوری هستیم که شوخ طبعی در مورد مسائل قومی، نژادی و زناشویی در آن فراوان است (منظور جامعه‌ی آمریکا است) استفاده از لطیفه به جای

سلاح یک قانون اجتماعی است. اگر می‌خواهید از نردبان پیشرفت بالا بروید باید مملکتان کنم که در تمام مسیر شما را تفسخر، تحقیر و تضعیف می‌کنند. بگذارید کارشان را بکنند سپس شما آن را به شوخی بگیرید و رفتارشان را به خودشان برگردانید.

سوال: چرا مردها سراغ فساد می‌روند؟

پاسخ: پاسخ ساده، صادقانه و قانع کننده این است که چون خواسته‌شان را در خانه نمی‌یابند در بیرون از خانه به دنبالش می‌گردند. البته منظورم این نیست که این راه جایگزینی قانونی برای رابطه جنسی است. سؤال این بود که چرا مردها به چنین جاهایی می‌روند؟

نگاهی به فصل دو بیندازید که گفتم مردها از آنچه زن‌ها فکر می‌کنند ساده‌تر هستند... حتی گاهی به یک رابطه زناشویی شفاهی هم قانع هستند چون می‌دانند که بیشتر از آن نخواهند یافت.

قصد ندارم به شما توصیه کنم که برنامه‌ریزی جنسی او را بی هیچ قید و شرطی دنبال کنید. اگر خواسته‌های او منطقی نیست، انجام ندهید یا در موردشان فکر کنید. منظورم این است که آنها نیاز خاصی دارند که اگر شما آن را برآورده کنید به سراغ چنین زنانی می‌روند و آنها هم در قبال دریافت پول نیازشان را تامین می‌کنند.

در بعضی موارد وقتی عزت نفسش تضعیف یا دچار تکبر می‌شود به چنین مکانی می‌رود تا احساس کند «خدایا این همان جایی است که می‌توانم به خواسته‌هایم برسم و احساس قدرت می‌کنم».

گفته‌های من را مورد روابط و اینکه بسیاری از مردها به آن اولویت نمی‌دهند به خاطر می‌آورید؟ مردها می‌توانند با پرداخت پول به یک زن خیابانی نیازشان را ارضاء کنند بدون اینکه نگران تعهد، درگیری عاطفی یا احساسات شخصی دیگری باشند.

## فصل سیزدهم

### ذات خائن مرد

□□□

ما مردها تنوع طلب به دنیا می آییم. همین طور که از سر تا سر خیابان عبور می کنیم نگاهی به مغازه ها و بازار می اندازیم. این بدان معنی نیست که قصد خرید داریم. نگاه کردن به زنان دیگر به معنی بی قیدی و هرزه گویی نیست. جک می خواست بداند که آیا چشم چرانی اش خانمش را آزار می دهد. او می خواهد بداند "اگر به خانمی که از کنارمان رد می شود نگاه کنم، ناراحت می شوی؟"

او جواب می دهد: "البته اگر نگاه کردن در حد معمول باشد، نه اینکه با نگاهت دنبالش کنی." جک با تعقل سری تکان می دهد طوری که می خواهد اظهار کند که نکته ی تمایز بین این دو موضوع را فهمیده است.

بگذارید خودستایی نکنیم. زن ها به زن های دیگر نگاه می کنند پس چرا مردها به آنها نگاه نکنند؟ زنان همچنین به مردهای دیگر هم نگاه می کنند. من در اتاق سبز رنگی که در آن افراد منتظر بودند، نشستم. وقتی زنی از درب جلویی می آمد، هر زن دیگری در اتاق، بطرزی منتقدانه لباس، کفش، آرایش و موهای او را برانداز می کرد که مطمئناً برای تحسین او نبود. بعد هم نتایجی شسته و رفته راجع به سر و وضع، تحصیلات، هوش و اخلاق این

خانم می گرفتند. در این اثنا مردها اگر سرشان را از روزنامه‌شان بیرون بیاورند معمولاً مجموعه ویژگی‌های کاملاً متفاوتی را مورد توجه قرار می‌دهند و بیشترین چیزی که توجه‌شان را جلب می‌کند مربوط به مسائل جنسی است.

بطور صریح و بی پرده بگویم چند ثانیه‌ی اول او را فقط از لحاظ جنسی بررسی می‌کنند.

مردهایی که از هر زنی که می‌بینند توصیفات جسمی می‌کنند، می‌خواهند به گوش همه‌ی عالم برسانند که گستاخ‌اند. آنها در واقع مردهای دیگر را هم شرمند می‌کنند. آنها فقط راجع به زنانی که در خیابان دیده‌اند، صحبت می‌کنند. اما متوجه شده‌ام که وقتی گپ و گفتگو، کوتاه و شیطنت‌آمیز باشد این افراد هم گهگاهی در پاسخ به مسخره کردن می‌پردازند.

هیچ اشکالی ندارد که از مردی پرسید که چرا زنی برایش تحسین برانگیز است. همسر آرن به او می‌گوید "نمی‌دانستم این قدر از موهای کوتاه خوش می‌آید." یک هفته بعد که به خانه می‌آید می‌بیند که آقای اورنزو عکس چند خانم با دامن کوتاه را روی کمد چسبانده با پی بردن به اینکه مردی در پی زن‌های درشت و تپل است، آنهم بواسطه‌ی دنبال کردن خط سیر نگاهش در خیابان‌ها، مقدار زیادی از پول‌هایی را که قرار است خرج کتابهای رژیم غذایی شود پس‌انداز می‌کند. از او پرسید که آیا دوست دارد شما هم همان شکلی شوید. اگر گفت بله، دفترچه تلفن را بردارید و شروع به رزرو میز در رستوران‌های ۴ ستاره بکنید.

### وقتی مردی خیانت کرد چطور می‌فهمید؟

تغییر ناگهانی در الگوهای رفتاری و عادات ثابت یک نشانه است. سرمستی و عیاشی غیر قابل توضیح و ولخرجی در خرید لباس هم ممکن است به این معنی باشد که او بی‌قرار است.



اما من معتقدم که زنان نباید کار آگاه شوند تا شوهران خود را به قمار بگذارند و منتظر بدست آوردن سرنخی از آنان شوند. خیانت و بی‌تعهدی حاکی از دیگر مشکلات است. دنبال مشکلات رابطه‌تان بگردید و برای حل‌شان بکوشید قبل از اینکه بی‌تعهدی به وجود آید.

شری هیست نویسنده، مدعی است که ۷۰ درصد زنانی که بیش از پنج سال است که زندگی زناشویی دارند، درگیر مسائل خارج از محدوده زناشویی‌اند. آنها خودشان را درگیر مسائلی می‌کنند که نباید جایی در زندگی زناشویی‌شان داشته باشد.

مردهای زیادی هم درست در همین حال بسر می‌برند. آنها به دنبال رضایت جنسی و عاطفی‌ای هستند که در خانه وجود ندارد. یک بخش از قلم افتاده ممکن است این احساس باشد که مرد بدنبال تأمین، محافظت، قدرت، بقای خانواده و رابطه است. هر مردی دوست دارد که به نوعی کنترل و مسئولیت فردی را به عهده داشته باشد. این احساس بخشی کلیدی از تصویر زندگی و نقش تاریخی‌شان است. این به نوعی حصول اطمینان در ضمیر ناخودآگاهست که همدی ما در وجودمان داریم و وقتی گم می‌شود، دنبالش می‌گردیم.

اغلب خانم‌های جوان و کم تجربه، این تصور را برای مردان ایجاد می‌کنند که خودشان حافظ، راهنما و سرپرست هستند و البته این نمی‌تواند یک گمان باشد بلکه یک زنگ خطر است چرا که مردها این را دوست ندارند. یک مرد بالغ می‌تواند تجربه و خرد زیاد خود را در اختیار کسی که بی تجربه است قرار بدهد.

کنجکاوی‌تان را راجع به او و کارش حفظ کنید. مردها معمولاً به مردهای دیگر اطمینان نمی‌کنند. اما اصرار بر این دارند که تدابیر حفاظتی‌شان را کنار بزنند و جنبه‌های مهم زندگی مورد علاقه‌شان را امتحان

کنند. برخی از این‌ها ممکن است ایده‌ی جالبی برایتان نباشد، اما اگر خسته و یا پر مشغله بنظر برسید، آن‌ها شما را شریک زندگی‌شان نخواهند کرد. زوج‌هایی هستند که سر میز رستوران ساکت کنار هم می‌نشینند، انگار که دیگر حرفی برای گفتن ندارند و این در حالی است که زوج‌های دلباخته جوان در کنار هم می‌نشینند و هنگام صرف شام مشغول گفتگو و خنده می‌شوند. آنها میلیونها سؤال برای پرسیدن از همدیگر و میلیاردها ایده برای رد و بدل کردن، با هم دارند. کسانی که انتظار دارند هر روز دقیقاً همان چیزهای قدیمی را داشته باشند، همان چیزهای قدیمی هم برایشان می‌ماند.

### چهره‌های خائن

هر وقت جدول و نموداری می‌بینم به خودم یادآوری می‌کنم که این‌ها دروغهای لعنتی و آمار هستند. اما متأسفانه آمار راجع به مسئله‌ی خیانت در ازدواج این نمودارها را تأیید می‌کند. خیانت‌های زیادی در آن نمودار جریان دارد.

معمولاً خیانت را بیشتر به مردان نسبت می‌دهند اما بررسی‌های بیشتر نشان می‌دهند که نقش زنان را نیز نباید نادیده گرفت. اگرچه دستیابی به اطلاعات صحیح آسان نیست و سال‌ها طول خواهد کشید اما مطالعات اخیر این روند را تصدیق می‌کند.

پاسخ‌های اندیمی که دلیل خیانت مردها را توضیح می‌دادند دیگر کارآمد نیستند همه این پاسخ‌ها را شنیده‌اند: مردها خیانت می‌کنند چون شهوت‌ران هستند. مردها خیانت می‌کنند چون از زن‌ها متفرند، مردها خیانت می‌کنند چون می‌خواهند ثابت کنند که هنوز جوانند و امثال اینها. منتها در این مورد حس می‌کنم که همیشه لازم بوده به مردان برچسب کثیف و نامتعادل بودن بزنیم.

اما اگر آمارها صحیح باشند و زنان هم مردها را در این کجراهی خارج از محدوده روابط زناشویی دنبال کرده باشند، توضیح دیگری هم باید وجود داشته باشد. یک تئوری که از سوی گروه‌های فمینیست ارائه شده این است که زنان نسبت به فقدان صمیمیت و روابط تعهدآمیز واکنش نشان می‌دهند و جایی دیگر دنبال آن می‌گردند. این تئوری باورکردنی است، در واقع آنقدر قابل باور است که استدلال مشابه آن را می‌توان برای توضیح دلیل خیانت مردها ارائه داد.

گرچه "این زن مرا وادار به این کار کرد" به همان اندازه‌ی "این مرد مرا به این کار واداشت" ضعیف و غیر معقول است.

بگذارید سرپوش‌های اخلاقی را کنار بزنیم و بدنبال علت و معلول درستی برای توضیح بی‌تعهدی باشیم. پیش از این مردها خیانت می‌کردند، چون فرصت‌های زیادی برای این کار داشتند. بیشتر عمرشان را بیرون خانه می‌گذراندند. اکنون زنان هم تحت تأثیر همین شرایط کار و زندگی می‌کنند، آن‌ها نسبت به قبل فرصت‌های بیشتری برای خیانت دارند.

- این صدای انعکاس یافته‌ای است که می‌شنوم؟ پس آمار خیانت رو به رشد است. زنان در جایگاهی بیرون از خانه هستند که کارشان کسب درآمد است.

همه ما قادریم خیانت کنیم و این اتفاق توسط هر دو جنس به وقوع می‌پیوندد.

با وجود اینکه این نگرش مرسوم است اما احتمالاً به راحتی نمی‌توان از آن گذشت، با این حال بهتر است بدانید که ما در مورد ضعف نوع بشر صحبت می‌کنیم نه در مورد بیماری لا علاجی که منحصر به مردها است. دسته‌ای که از جایگاه خود سقوط می‌کنند، دوباره خود را بالا می‌کشند و سر جایشان برمی‌گردند، اینها خیانتکاران نیستند. در بسیاری موارد این

خطا بدون برنامه‌ریزی قبلی، سوء نیت عمدی یا هر چیز دیگر اتفاق می‌افتد. این تنها مسئله‌ی ناراحت‌کننده است. ضرب‌المثل عبری را که قبلاً گفتم، به یاد آورید: «در آن لحظه ذهنش درست کار نمی‌کرده است.»

### ثبت یک الگو

کنترل و تصدیق دو دلیلی هستند که اغلب روانشناسان برای ناپایبندی اظهار می‌دارند. هم زن‌ها و هم مردها نیاز به تقویت خودشناسی‌شان دارند و همان‌طور که یک رابطه تدریجاً شکل می‌گیرد، کیفیت و کمیت این شکوفایی هم ممکن است تغییر کند.

وقتی رابطه‌ای کامل شد، پیچیده‌تر می‌شود و پیچیدگی‌ها راهی برای ایجاد آزرده‌گی و ناراحتی هستند (شرط می‌بندم متوجه آن شدید). همین‌طور که آزرده‌گی‌ها ادامه می‌یابد، حس ژرفی به وجود می‌آید که کنترل نفس را از بین می‌برد. آنچه که می‌تواند یک مرد را به روابط خارج از محدوده زناشویی بکشد، توجه به خیال و رؤیایی است که می‌تواند پیچیدگی را برطرف کند و به او در کنترل نفس کمک کند.

رابطه‌ی جنسی با یک شریک جدید هیجان‌آمیز است. طغیان هوس‌ها این اطمینان را به وجود می‌آورد که این مرد، واقعاً مرد است، نه اینکه فقط تحت تأثیر حس جنسی قرار گرفته بلکه خواسته‌ی او دریافت عشق، تحسین شدن و مورد پسند شخص دیگری قرار گرفتن است. شروع رابطه‌ی جدید به معنای تکرار این حس است: یادآوری زمانهای گذشته، عشق‌های دیگر که زمانی نظر می‌رسید تمام عیار و منحصر به فرد است.

در چند جمعه‌ی آخر به خیانت مردها پرداختم اما می‌توانم این مقوله را در مورد زنان هم بررسی کنم. الگوهای خیانت مشابه هم است. یک جمله‌ی قدیمی را به یاد دارم که به طور یکسان برای هر دو جنسیت صدق می‌کند.

«هر آنچه که از انجامش لذت می‌برم غیر قانونی و غیر اخلاقی است.»

## بهای خیانت

بسیاری از مردان متأهل طوری رفتار نمی‌کنند که بنظر برسد خیانت خواهند کرد. افراد عاقل از دردسر اجتناب می‌کنند. رابطه‌ی خارج از زناشویی چاه عمیقی از دردسر است. پیامد این رابطه، اضطراب عاطفی، صدمه به خانواده و از دست دادن آن و احتمال حتمی شکست مالی در نتیجه‌ی طلاق، است.

چند لحظه لذت جنسی ارزش چنین بهای سنگینی را ندارد و با این حال باز هم خیانت اتفاق می‌افتد. پاراگراف قبل را دوباره بخوانید، می‌بینید که در سطر دومش کلمه‌ی عاقل را بکار بردم. این کلید شناسایی معمای خیانت است. روابط خارج از محدوده‌ی زناشویی عملی کاملاً غیر عقلانی و نادرست است.

خیانت، سطحی دیگر از نابخردی است. مثل لجنی که بعد از هر سیلاب کنار رودخانه می‌بندد. اگر چنین اتفاقی افتاد باید چکار کنید؟ در همان اطراف رودخانه ماسه‌های روان را ببینید. عاقل باشید.

این سؤال را از خودتان پرسید: اگر کسی اشتباهی مرتکب شد، آیا ارزش آن را دارد که یک ازدواج خوب را بر باد بدهید؟ همه‌ی ما ممکن است از وفاداری به خیانت سقوط کنیم. وسوسه‌های زیادی در این دنیا وجود دارد. از گفتگوهایی که با مردانی که خیانت کرده‌اند و زنانی که در جدال یا نقض وفاداری بوده‌اند، داشته‌ام، متوجه شده‌ام که بهترین کار ابراز کردن خشمتان است اما نه اینکه بلافاصله بعد از این قضیه برای از هم پاشیدن ازدواجتان اصرار کنید.

زوج‌هایی که در کنار هم می‌مانند مایلند با مشکل‌شان رو به رو شوند. این زن به او می‌گوید که اگر خیانت دوباره اتفاق بیفتد چه می‌شود. مرد‌ها عادت به زندانی و کار در دنیای علت و معلول دارند. "اگر تو مرتکب x شوی، من y را انجام می‌دهم." این چیز است که به سادگی متوجه می‌شویم. و اگر این اتفاق دوباره بیفتد، شما باید به این ترتیب عمل کنید، اجازه بدهید چرخه‌ی جانفرسای نابخردی به جریان بیفتد.

### صداقت همیشه بهترین سیاست نیست

حالت بدی است که فکر خیانت برای شخص خائن عادی می‌شود. چندین دلیل -نوب برای داشتن رابطه‌ی نامشروع وجود دارد. انتقام و تنبیه دلایل خوبی نیستند.

بسیاری از مرد‌ها وقتی منحرف می‌شوند احساس گناه می‌کنند. آنها شکست خورده‌اند و شکست آزارشان می‌دهد.

اگر کالسک‌ی وفاداری در مسیری به حفرة‌ی زیر زمینی برخورد کرد و شما بیرون افتادید چه؟ توصیه‌ی من این است که اگر این اتفاق یک بار در تمام عمرتان بیفتد، کار درستی نیست که خودتان را رسوا کنید. زن یا شوهر حتماً لازم نیست بدانند که شما دچار انحراف شده‌اید. اگر اصرار به اقرار کردن به او داشتید از خودتان پیرسید که این اقرارتان قرار است به نفع او انجام شود یا فقط برای راحت کردن وجدان خودتان از احساس گناه است. به سختی می‌توان مردهایی را یافت که بپذیرند به آنها خیانت شده است. اگر هم بتوان چنین مردهایی پیدا کرد آنها می‌گویند که احساساتشان بسیار ضعیف است. چنین مردهایی معمولاً دیگر تمایلی به رابطه داشتن با همسرانشان ندارند و این زنان بخاطر هرزگی و بی‌قیدی صدمات زیادی می‌بینند. کارآگاه‌های خصوصی توسط مردان حسود فرصت اشتغال

می یابند. یکی از مردانی که کار آگاهی را به خدمت گرفته بود به من گفت زنان بندرت به دنبال کشف خیانت شوهرانشان هستند. اغلب اوقات این مردها هستند که می خواهند حقیقت تلخی را بفهمند.

شاید بهتر باشد به جای بحث کردن در مورد مشکل، افکار تان را روی کاغذ بیاورید. با مکتوب کردن چنین مطالبی ایده های تان را سر و سامان دهید و احساسات تان را ابراز کنید. بهتر است چند روزی صبر کنید و وقتی اوضاع آرام تر شد برگردید و صفحاتی را که احتمالاً در لحظات شوک آور که در حال طغیان احساسات بودید، نوشته اید، بازخوانی کنید. ممکن است متوجه گریزها، فرصتها و روزه های امیدی شوید که بار اول تحت الشعاع اوضاع و احوال قرار گرفته بود.

با همه ی اینها مراقب یادداشت های تان باشید اما اگر او متوجه اشتباه تان شد، دیگر انتظار نداشته باشید که آرام و منطقی باشد. هدف این است که در اسرع وقت چیزها را بر مبنایی منطقی قرار داده تا هر دو شما بتوانید ارزیابی کنید که چرا این اتفاق برای بار اول افتاد. در اینجا مشاوره ی حرفه ای هم مفید خواهد بود.

اگر اشتباهی مرتکب شده اید، که احتمال نمی دهید دوباره انجام دهید، او را مطلع نکنید، بخصوص اگر متوجه آثار جرم نشود و از آن پس مراقب رفتار تان باشید.

## فصل چهاردهم

### بازی کلمات

□□□

فرهنگ است دارای کلماتی با عنوان "کهن غیر مصطلح" می باشد. این سنگ قبریست که خبر از مرگ برخی عناصر زنده‌ی سخن می دهد. وقتی فرهنگ "وبستر" را برای کلمه‌ی زنانه و مردانه (قدیمی) می گشتم، از دیدن حفظ و بقای آن ها خوشحال شدم، گرچه راهی برای ادا کردن آن ها نبود چرا که آخرین نفس ها را سپری می کردند. خبر بد این است که مفهوم مرد بودن یا زن بودن را گم کرده ایم. وبستر مفهومی ناچیز از حالتی که گویای مرد یا زن بودن است، ارائه می کند.

خبر خوب، این که می توانیم یکدیگر را پیدا کنیم، قبل از این که این سیاره را مومیایی کنیم.

چند سال پیش "برابر ساختن و تساوی خود" باب روز بود. بعضی زن ها برای یافتن مردهای زن صفت بیرون می آمدند. این نمونه‌ی آزمایشی با ویژگی هایی مثل حساس و اندیشمند، معرفی و تبلیغ شد. این موجود برای لحظات اول جالب توجه بود چرا که خالی از هیجان بود و یا پس از لحظات کوتاه اول رنگ می باخت. از آن وقت در مورد زن ها و مردها برخی چیزها



معلق و نامعلوم باقی مانده است.

اما ما هرگز با نگاه کردن به اشتباهات نمی توانیم مفهومی را درک کنیم. در هیچ یک از موارد هم منظورمان این نیست که چیزهای مردانه بر زنانه چیره شود یا اینکه یکی شان قوی و دیگری ضعیف باشد. این فقط یعنی این که ما با هم متفاوتیم. قدیمی ها معتقد بودند که تضادها جذابیت ایجاد می کنند. نحوه ی تفکر آنها اینگونه است و همین باعث می شود هیجان، جذابیت و تنش جنسی زیادی را تجربه کنند.

### بابای امروزی

حال می خواهیم بفهمیم که چه دلیلی باعث می شود مردها عیوسانه خود را از پدر شدن - که خیلی هم فنی است - عقب بکشند. ما از جنبه ی مهمی اصلاً تغییر نکرده ایم. نحوه ی حضور ما در روند موالید، جدای از ملاحظات ادیبانه به همان شکل همیشگی اش باقی مانده است. ورای روابط زناشویی و بارور شدن، مردها در جهت پدر شدن از طریقی کاملاً متفاوت پیش می روند.

مردها نسبت به قبل پدران بهتری شده اند. حتی فمینیست های دو آتیشه هم با پیشرفت مردها در این مقوله موافقت می کنند. ما پدرانی حامی و حرف گوش کن تر از قبل شده ایم. فکر می کنم به لذت و تعهد در پدر بودن رسیده ایم. از روی سادگی می بینیم که بچه داری خیلی لذت بخش تر از تمیزکاری در خانه است. مطمئناً لذت بالا و پائین انداختن بچه بیشتر از ساییدن کف آشپزخانه هست.

اما بلند کردن پدر از روی صندلی راحتی اش و آوردن او به عرصه ی بچه داری تغییری مثبت و پویاست. در نتیجه بچه ها بطور کامل در برخورد با هردوی والدین شان خواهند بود و بهتر تربیت میشوند، چون پدران شان فعالانه درگیر زندگی آنها می شوند.

یک مرد عادی بچه‌هایش را در آغوش می‌گیرد. من در سنت پاول مینسوتا برای پدران امروز نمایشی برگزار کردم. اکثریت قریب به اتفاق این پدران متعلق به طبقه‌ی کارگری از قبیل تعمیرات تلفن، کارگران ساختمانی، راننده‌ی تریلی و غیره بودند. ما در مورد ساناتا مونیکا یا منهن صحبت نمی‌کنیم و شما باید آن‌ها را با کودکان‌شان می‌دیدید. آن‌ها کودکان‌شان را در آغوش گرفته، می‌بوسیدند و از آنها نگهداری می‌کردند. آن‌ها نهایت تلاش‌شان را می‌کردند و هر یکشنبه به کلاس می‌رفتند تا یاد بگیرند چطور می‌توان پدر بهتری بود، چطور پوشک بچه‌شان را عوض کنند، چطور او را ماساژ بدهند، چطور باید با او بیشتر تماس داشته باشند. آن‌ها در این راه دلسوزی کرد، احساسات، ترسها و نظرات‌شان در مورد امروزی بودن رابا هم سهیم شدند. اینها زمره‌ی اول از پدران بودند و همان طور که گفتم افرادی ادیب و تحصیل کرده هم نبودند. هیچ کس ابراز مخالفتی نکرد و مطمئنم اگر شما هم بودید همین کار را می‌کردید.

اوی کوهن، که تهیه‌کننده تلویزیون است بخاطر حرفه و سبک زندگی‌اش در کلان شهر. به این نحوه‌ی تصور جوانان تازه به دوران رسیده‌ی شهری بیشتر تمایل دارد. او اولین کسی بود که مرا به معمای پدر امروزی علاقمند کرد. او با همسرش وظیفه‌شناسانه به کلاسهای لاماز می‌رود. او این جلسات را "جلسات جنگ و دعوا" می‌نامد. وقتی فرزندش دنیا آمد خود را در مقابل اتفاقی که در زندگی‌اش افتاده کاملاً بدون آمادگی می‌دید. تمام توجهش معطوف به همسر و فرزندش می‌شد. به محض این که پسرش دنیا آمد احساس کرد از خانواده‌ای که خودش تلاش کرده بود تا به وجود بیاورد، طرد شده است، طوری که به کمک نیاز داشت. مرد بیچاره دائماً خسته می‌شد. اغلب گیج و درمانده در محل کارش راه می‌رفت. شگفت‌انگیز بود که بیشترین کاری که در توانش بود را هم انجام می‌داد. گاهی با حالت طعنه آمیزی نیمه شوخی و جدی می‌گفت: "چه بلایی بود که بسر خودم آوردم؟" سردرگم بود و فکر کنم عصبانی از این که چرا به پدرها نمی‌گویند که فرار است چه اتفاقی برایشان بیفتد؟ هیچ وقت حقیقت را به آن‌ها نگفتند. زنان، مادران نسل قبل این را آموزش داده و ملکه‌ی ذهن خود

کرده‌اند. باید احتمال افسردگی پس از زایمان را بدهی، همین طور احتمال از دست دادن وزنی که طی بارداری پیدا کرده بودی. در مورد پدرها چیزی نمی‌گویند. پدر خودت هم همین طور بوده است. مثل ترتیب مرموز فراماسونری است. می‌توانید مدرسه بروید و طرز تعمیر موتور اتومبیل تان را یاد بگیرید. اما پدر بودن راز بزرگ زندگی تان است و تا پدر نشوید نمی‌توانید جزئیات مربوط به آن را درک کنید، نمی‌دانی. فرقی هم نمی‌کند که دست و پاچلفتی باشید و ذهنتان پر از سوالات احمقانه باشد.

اگر زن‌ها با این فرض شروع کنند که مردها بالاخره از آن دوره‌های تاریک بیرون آمده و وارد دوره‌ی تجدید حیات (رونسانس) شده‌اند، ممکن است واقعاً بتوانند اولین قدم‌ها را بردارند و پیشرفت کنند.

در پایان اوی موفق شد تا کارهایش را در نخستین روزهای سخت پدر شدن راست و ریست کند. پدر یا مادر بودن آنقدر مهم است که ذهن هرکسی را به خودش مشغول می‌کند. مدارس برای کسانی که به تازگی پدر شده‌اند که شامل اداره‌ی مینِ سوتاکی می‌شود که خود از آن بازدید کردم، مردان علاقمندی مثل اوی را نشان می‌دهد که بدنبال درک و حل مسائل مرموز در زمینه‌ی والدین هستند. آنها می‌دانند که یک پدر خوب بودن هیچ ربطی به یادگیری دست دادن محرمانه ندارد. اولین کاری که باید بکنند این است که کودکشان را در آغوش بکشند.

کمی جلوتر در مسیر آموزش، وقتی دیگر نیازی نیست که کودک پوشک شود، سطح دیگری از وظایف پدر بروز می‌کند که پدران باید با شوق آنها را انجام بدهند. در بخش تکمیلی «پدر امروزی» تلاش کردم بفهمم که آیا مردها آماده هستند تا نقش و وظایف جدیدشان را بپذیرند نقشی که به طور سنتی در گذشته به زن‌ها محول شده بود. با ۳ مردی آشنا شدم که فعالانه درگیر تعلیم فرزندانشان بودند که مشغول تحصیل در دوره‌ی ابتدایی بودند. آنها زندگی‌های شغلی پر مشغله‌شان را با خواسته‌های «مادر آقا» تطبیق می‌دهند. آشپزی، نظافت، نظارت بر تکالیف، بردن بچه‌ها به مدرسه، بوسیدن زانوهای کبود شده بچه‌ها و داوری‌های پر سر و صدا همه‌ی کار روزانه آنها بودند.

ما همیشه می‌گوئیم که تصاویر به اندازه‌ی هزاران کلمه می‌ارزند، اما من فکر می‌کنم که بیشتر شبیه یک میلیون کلمه هستند. تصاویر این مردها و بچه‌هایشان، شاهد گویایی هستند. هر یک از مردها جرئت کرده‌اند تا کاری را انجام بدهند که پدرانشان قادر نبودند انجام بدهند. آنها زمان، انرژی و سرمایه‌ی عاطفی‌شان را که قبلاً صرف کارشان می‌شد به صندوق پر بازده همه‌شان که همان خانواده است - واریز می‌کردند. و بزرگترین چیز این بود که برای آنها هر روز، روز پرداخت حقوق بود.

### حرف "م" را بعلامت "مردانگی" تایپ کن:

اگر چه مردها خیلی تغییر می‌کنند، اما هیچ وقت نمی‌خواهند نقش مادرها را بپذیرند و زنان از خود می‌پرسند که آنها چقدر از مردها می‌خواهند که تغییر کنند. آیا واقعاً از آنها می‌خواهند که از مردانگی تنزل یابند؟

لی اسین رگ سردبیر سابق اسکویر می‌گوید مرد ایده‌آل کسی است که بطرزی موقر و حقیقتاً مردانه رفتار کند. مردانگی در رفتار است نه سیبل و صدای بم. من به توصیه‌های لی در ارزیابی‌ای که در میزگردی ارائه داد گوش کردم که مجموعه‌ای از انتقاد در مورد مردها بود. "حقیقت این است که نقش‌ها تغییر کرده و مردها دیگر رفتارهای کلیشه‌ای را نمی‌پذیرند و همین طور زن‌ها." او در پاسخ به توضیحات عصبانی کننده‌تر می‌گوید: مردان و زنان روز به روز دوست، شرکت و همراه بهتری برای همدیگر می‌شوند. هر چه برایشان راحت‌تر است، همان را انجام می‌دهند، اگر مرد دوست داشته باشد به خانه بیاید و آشپزی کند به این خاطر که این کار برایش زحمتی ندارد، این کار را خواهد کرد. اگر زن در پول درآوردن بهتر از مرد باشد سراغ همین کار می‌رود. خیلی از کسانی که می‌شناسم کاملاً عادی و طبیعی به نقش جدید احساسی‌شان تن می‌دهند، چرا که زندگی و ازدواج نوعی همراهی و مشارکت است نه نوعی تنبیه که زن و مرد به آن محکوم شده باشند و بسیاری از تصاویر و با عرض پوزش شخصیت‌های

کارتونی که فکر می‌کنم با آن‌ها سر و کار دارید، وجود خارجی ندارند... تغییر اجتماعی عمده راجع به زنان و مردان در شرف وقوع است." مردان که مدیون و سپاسگذار فشاری هستند که سال‌های اخیر متحمل شده‌اند، نیاز به کشف مجدد مردانگی‌شان دارند تا آن را از پس کاریکاتورهای کارتونی که لی ایسن برگ ذکر کرد، بیرون بکشند. خیلی از ما چگونه مرد بودن را فراموش کرده و غرق در تصورمان از مردانگی هستیم و فکر می‌کنیم جواب را یافته‌ایم.

به نظرم مرد به معنای واقعی کسی است که می‌خواهد فرصت و نقشی داشته باشد و فرقی هم برایش نمی‌کند که دیگران چه فکر می‌کنند و چه می‌گویند. او مردیست که می‌توان در مواقع اضطراری رویش حساب کرد. وقتی همه چیز بهم می‌ریزد این مرد است که می‌گوید: "خیلی خب عزیزان، این همان کاریست که می‌خواهیم انجام دهیم. این همان کسی است که موقر و مقتدرانه از فرصت استفاده می‌کند تا کاری را انجام دهد. اگر زنان هم به چنین مردی پاسخ دهند، به این معنی نیست که آنها ضعیف و ناتوان هستند.

چرا باید برای محبت کردن به دیگری پتانسیل‌های او را سرکوب کنیم؟

### خودمند ساختن بی‌خردی

مردانگی به معنای اخص کلمه می‌تواند مفهومی دردناک داشته باشد. خشم شدید موجب بروز خشونت می‌شود. آنها فکر می‌کنند که از حفظ زنی که دوستش دارند ناتوان مانده‌اند. این مردها نیاز به کمک داشته و مراکز بحران تجاوز دریافته‌اند که قربانیان تجاوز با تظاهر به این که می‌خواهند به آن‌ها توجه کرده و گوش بدهند تا حدی خود را نجات می‌دهند.

دومین تمام تغییراتی که در مورد آن‌ها بحث کردیم یک مسئله ثابت مانده است و منظورم از درد مردانگی همین مسئله است. او می‌خواهد متجاوز را بکشد و با فشار مجبض و تصمیم همیش آسیمی را که دیده است، خبران کند. این کاملاً قابل فهم است. حقیقت این است که وقتی خشونت را وارد کابوس خشن تان می‌کنید، بیشتر صدمه می‌بینید.

در گفتگو با مردانی که چنین تجربه‌ای را داشته‌اند، متوجه شده‌ام همگی خود را سرزنش می‌کنند که چرا آنجا نبوده‌اند، حتی اگر چنین احتمالی وجود نداشته است. راننده تریلی که خارج از شهر مشغول کار است و مرد دیگری هم که زنش برای خرید بیرون رفته و در حال نگه داری از بچه‌ها در منزل است. در نتیجه احساس جرم طغیان کرده و سرریز می‌کند، انفجاری رخ می‌دهد و فشار حاصل از آن آسیب زیادی بوجود می‌آورد.

باید سوپاپ و راه خروجی وجود داشته باشد که مردها پس از چنین صدمه‌ای بتوانند صحبت و گریه کنند. باید راهی برای ابراز احساسات نابخردانه وجود داشته باشد وگرنه این احساسات به طریقی ویرانگر و غیر منطقی فوران می‌کند.

مردها همیشه نهایت تلاش‌شان را انجام می‌دهند اما از نظر زن‌ها کافی نیست. با آوردن خطی از شکسپیر " اشتباه در سرنوشت ما نیست، اشتباه از خودمان است. " ضعفها و قدرتها آنچنان در هم پیچیده شده‌اند که در ترکیبی تنگاتنگ یکدیگر را حمایت و تقویت می‌کنند. تیرگی و روشنائی، خیر و شر. نمی‌توان اُلُفت که چیزی تغییر نمی‌کند برای بهتر یا بدتر شدن، تغییرات به آهستگی ایجاد می‌شوند.

## فصل پانزدهم

### شاد بودن از آن پس برای همیشه

□□□

کلارک کنت را سرزنش کردم. گزارشگر خوش رفتار، زوجی از نسل جوان بینندگان تلویزیون را مجاب کرد که آن‌ها برای هدفی واحد، بزرگ و پرورش یافته‌اند.

مرد قوی و زن قوی با هم زندگی می‌کنند. یا حداقل برای آن تلاش می‌کنند. عبارت "وجود دارد" شعاری بیش نیست. اما حقیقت این است که هیچ کس - هیچ کس - زندگی کاملی ندارد. زندگی مجموعه‌ای از بده و بستان هاست. شما بدنیآ آمده‌اید با این امید که در آخر ببینید آنچه که بدست آورده‌اید بیشتر از آن چیزی است که به دیگران داده‌اید.

قیمت ممکن است چند سنت یا نجومی باشد. "زن قوی" و "مرد قوی" فقط روی کاغذ جالب بنظر می‌رسند. اما صورتحسابی از چیزهای خوب در دست داریم. این موضوع رویایی ناممکن است و ما را افسرده می‌کند. با تصور قوی بودن به رویا می‌رویم. تمام آنچه که باید انجام دهید این است که قدری سخت‌تر کار کنید، بهتر لباس بپوشید، بیشتر با دیگران صمیمی شوید

و شادتر از همیشه زندگی کنید. خیلی از ما تلاش می‌کنیم این کار را انجام بدهیم، اما فایده‌ای ندارد.

فکر می‌کنم به تدریج احساس واقعی‌مان را درک می‌کنیم. این راه دشوار را آموخته‌ایم. این بدان معنی نیست که مردها دوست دارند زمان را به "روزهای درخشان قبل" برگردانند. اولاً "روزهای درخشان قبل" آن قدرها هم خوب نیستند. دوم اینکه، روزهای بد آتی، آن قدرها هم بد نیستند. زن‌ها در جهت تغییر زمان پیش می‌روند، این تغییرات با ارزش و هیجان‌انگیز است. آن‌ها زندان نقشهای زناشویی سنتی را ویران می‌کنند، اما هنوز می‌توانند زن بمانند. همین جریان در مورد مردها هم وجود دارد. ما پدران، عاشقان، دوستان و مردهای بهتری شده‌ایم اما هسته‌ی اصلی تغییر نکرده است.

مطمئناً کسانی هستند که می‌خواهند سوار بر چرخ زمان شده و دهی ۱۹۵۰ را مجدداً ببینند، آنهم وقتی که زنان جایگاه آنها را می‌دانند. عده‌ای هم هستند که می‌خواهند بزودی به روزهای بی‌دغدغه‌ی پیشین برگردند که در مدرسی با تبعیض نژادی در چشمه‌ی آب تفکیک شده، زندگی می‌کردند. طرز تفکر چنین افرادی قدیمی شده‌اند. پیشرفت واقعی در این کشور جریان دارد. هنوز تکامل نیافته‌ایم اما راه صحیح را پیدا کرده‌ایم.

یکی از اهدافی که از نوشتن این کتاب داشتم، برآورد مسافتی بود که پیموده‌ایم. این امر کمک می‌کند هر چند وقت یکبار به کیلومتر شمار نگاه کنیم. تمام آنچه می‌شنویم صدای یکسره‌طلبی است که منتقدانه از یاس و نومییدی مردان می‌گوید و هر گامی که پیش می‌رویم یک قدم به عقب برمی‌گردیم. این یکی از مقوله‌هایی است که پیشگویی خودشکوفایی را به بار می‌آورد.



### استراتژی اغوا

مورد آخر دفترچه یادداشت به باربارا - مدیر عامل فروش که در حرفه اش بیش از ۹۹ درصد صعود کرده است - مربوط می شود. در سمیناری در جنوب غرب شرکت کردیم و باربارا در وقت استراحت اول مرا شناخت و به من گفت که او و شوهرش ازدواج رسمی نداشته و رابطه‌ی خارج از آن حیظه دارند. آنها با هم در ارتباطند و استراتژی های اغوا را بکار می گیرند و با هم ملاقات می کنند تا بیشتر با هم آشنا شوند.

از نظر من باربارا "زن قوی" و شوهرش هم "مرد قوی" ای است. او و همسرش هر دو کاملاً موفق هستند. از او پرسیدم شوهرش نسبت به شغل او چه نظری دارد. او به من گفت: "به کارت رسیدگی کن، اما وقتی به خانه می آیی، باید تمام توجهت به من باشد."

### ایده آل ها و برخوردهای بد

بیشتر در مورد اصل سادگی مردها گفتم و احتمالاً این سادگی شان مانع برخی حالات خوب و بد در روابط شان می شود.

طرز لباس پوشیدن مان چیزهای زیادی راجع به عقایدمان می گوید. تبلیغات آخرین مدل شلوار لی، ژاکت و پالتو، زنان و مردان را به توپ می بندد. علی رغم این تبلیغات، مردان هنوز کت های بلیزر آبی رنگ قدیمی و پیراهن های دکمه دار قدیمی شان را می پوشند. بعضی مردها بیشتر به مُد اهمیت می دهند اما اکثرشان ساده لباس می پوشند.

مُد برای مردها زیاد اهمیت ندارد. ما دوست داریم شبیه رئیس ها لباس بپوشیم. وقتی رئیس جدیدی از کالیفرنیا برای اد که فروشنده لوازم کامپیوتر است، می آید، یکی از مشتریان همیشگی او می گوید طی هفته هایی که

کمپانی فروش دارد، مردم ساعت رولکس طلایی دست می‌کنند و از ماشین‌های اروپایی گرانقیمت و عینک خلبانی استفاده می‌کنند. اد می‌خندد. یک ساعت اوگای وینتج دارد. هرگز هم سوار وسیله‌ای بجز ماشین دبترویت، نمی‌شود.

آخر داستان را هم شما حدس بزنید. اد ساعت رولکس دست کرده، عینک خلبانی رده و سوار ولوواست. فکر می‌کنم از دهه‌ی ۱۹۸۰ ماشین هم یکی از لوازه‌ی مُد شده باشد.

وقتی در خیابان رودئو دایو برای نمایش ثروت و موفقیت ماشین‌ها را توسط ریگان که رئیس جمهور بود به نمایش گذاشتند، این کار باب شد.

### جعبه‌ی ابزار زن و مرد

لباس‌های یک مرد ابزار تجارت اوست، مثل چکش و پیچ گوشتی، چیزهایی که می‌پوشد اساساً مرتبط هستند. زنان هم وقت زیادی را صرف ست کردن رنگ، چشم‌ها با رنگ کیف و کفش‌شان می‌کنند. اما مردها کمتر دقت می‌کنند. من نمی‌گویم که میز آرایش‌تان را جمع کنید و کنار بگذارید و لباس کار بپوشید. علاقه‌تان به چنین چیزهایی پیچیدگی شما را بعنوان یک زن نشان می‌دهد. و نبود چنین تمایلی در مردها هم سادگی آنها را می‌رساند. جدال بین این پیچیدگی و سادگی تا درگیر شدن بر سر مدل‌های نقش زن و مرد ادامه می‌یابد و بین این دو کشمکش بوجود می‌آورد. وقتی رسانه‌ها نقش -عیدی را معرفی می‌کنند، مردم مشتاق می‌شوند به آن برسند. اما چرا مردها در این جریان کند حرکت می‌کنند؟ در اینجا مشکلی هست. سادگی و پیچیدگی با هم درگیر می‌شوند.

این همان چیز است که گفتم. در بسیاری موارد مردها به چیزهایی که زن‌ها محو آن شده‌اند، اهمیت نمی‌دهند و به یک شکل واکنش نمی‌دهند. در

نتیجه به کندی تغییر می‌کنند.

فکر می‌کنم همین جا باید بحث را خاتمه دهیم که آیا این کندی در تغییر مفید است یا نه. شما باید راجع به آن تصمیم بگیرید.

### کاربردهای قدرت

تصمیمات دیگری هم وجود دارند که باید گرفته شوند. دلیل نوشتن این کتاب جمع‌آوری اطلاعات راجع به مردها است تا بتوانید بر اساس آن‌ها چنین تصمیماتی را بگیرید و هیچ‌کس دیگر به جز شما نمی‌تواند چنین تصمیماتی را بگیرد. همه‌ی اینها ریشه در قدرت دارد. اگر شما این کار را نکنید، شوهرتان از آن‌ها استفاده خواهد کرد. کاری کنید که این قدرت در خدمت شما قرار گیرد. اما بدانید که قدرت بار سنگینی است. تدوین دستور جلسه برای یک رابطه، تفصیل اولویت‌ها و پیوسته پیروی کردن از آن، مشکل شما را حل نمی‌کند. پی بردن به اینکه مردی با برنامه‌ی زمانی متفاوتی کار می‌کند و منتظر ماندن برای دیدن او در نیمه راه، کار خوش‌آیندی نیست. انتخاب بین قدرتمندی و بی‌قدرتی است.

مردها بخاطر خودشان از قدرت استفاده می‌کنند. همیشه این کار را کرده و خواهند کرد، اما منظورم این نیست که قدرت او را بچنگ آورید. کار را به عهده کاردان بگذارید. با استفاده از قدرت زنانگی خود در قدرت آنها سهیم شوید.

## حرف آخر و حرف‌های زشت

من شخص خوش‌بینی هستم و احساس خوبی نسبت به جایی که روانه‌ی آن هستم، دارم. توازنی وجود دارد. بهترین حالت در دنیای مردانگی و زنانگی در حال بهم پیوستن است. مدتی بود که بنظر می‌رسید در معرض خطر جدا شدن از هم و ایجاد ترکیبی نیمه زنانه و نیمه مردانه بودیم. اما مردهای مردانه و زن‌های زنانه در حال گرفتن بهای جدید زندگی‌اند. از یک لحاظ هیچ یک از دو کلمه‌ی زنانه و مردانه که در سرتاسر این کتاب استفاده کردیم، کلمات زشتی نیستند.

در همین -نین، ایده‌های جدیدی که طی این ۲۵ سال به وجود آمده‌اند هنوز هم جرقه ایجاد می‌کنند. در تلاش برای به عقب برگشتن و دوباره به دور خود چرخیدن نیستیم، که در آنجا زن‌ها و مردها پابره‌نه و آبستن هستند. اتفاقات خوبی در حال وقوع است که در یک نسل قبل قابل تصور نبود.

ما در حال یاد گرفتن چیزهایی هستیم که نسبت بهم نمی‌پسندیم یا برعکس دوست داریم. یاد می‌گیریم که چه چیزی را تغییر دهیم و چه زمانی باید دیگری را تنها بگذاریم. می‌آموزیم که زن‌ها و مردها با هم متفاوتند و این تفاوتها قدرتی مغناطیسی برای جذب ما به سمت عشق، تعهد و ازدواج به وجود می‌آورد.

کلاد و پنا همه‌ی این مسائل را دریافته‌اند. رابطه‌شان در پاریس شکل گرفت. او فرانسویست و زنش ایتالیایی. هیچ کدام هم به زبان مادری دیگری صحبت نمی‌کنند. کلاد خیلی خوب انگلیسی صحبت می‌کند. پنا هم با تقلید از روزنامه‌ها یاد گرفته است.

آنها برغم زبان‌های مختلف، ساعات رسمی مختلف کشورشان و

اولویت‌هایشان بهم رسیده‌اند. با این حال که جاده‌ی بین آنها پر از فراز و نشیب بوده آن‌ها یکدیگر را یافته و بهم رسیده‌اند. در واقع شریک زندگی‌شان را از آنسوی دنیا یافته‌اند.

### تقدیر و تشکرات

صمیمانه‌ترین سپاس از جانسون و وارن فارل، که حامیان من در نوشتن این کتاب بوده‌اند.

و از بیان احساسم نسبت به مسئول ادبی کتابم مارگارت مک برایت و سردبیر با تجربه‌اش، وینی فرد گلدن، ناتوانم.

این افراد نه تنها پیشکسوت و برجسته بوده بلکه نهایت عشق و احساس را در جهت انجام این پروژه به خرج داده‌اند. من همکاری بهترین ویراستار را در تدوین کتاب داشتم، ادریان راک هیم و دستیار نخبه‌اش، پام آلت کول که بهترین کتابم را تقدیمشان می‌کنم.

اجازه بدهید بیشترین سپاس را از ایستو فریدمن داشته باشم که سرپرست تهیه و تدوین مجله‌ی امروز است که به من فرصت داد ماجراجویی بزرگی را بعنوان گزارشگر مردان آغاز کنم.

شاید نتوانم اسامی تمامی کسانی که تجربیات، افکار و عقایدشان را با من سهیم شده‌اند بیاورم اما افراد بسیاری هستند که وقت گرانبهایشان را برای تألیف این کتاب صرف کرده‌اند، مری کلارک، تد هانا، بونی همر، برنارد دورن بوش، دیوید گلدن، مارک لوبین، جان فلارتنی، بت میناردی، گی موریس، دبرا بنتون، جین برگر، لانس گراس، استفانی لاگ وایر، جان اوالت، تری پرونوکو، کریس هرتی و سالی استوارت.

جا دارد که از خانواده‌ام در اینجا تشکر کنم: برادرم بیل برکوویتز، از برادر ناتنی‌هایم، نیل نیومن و هاروی ریچ و خواهر خوانده‌ام، سیندی

نیومن.

در آخر هم سپاس و قدردانی خاص از پدر و مادرم دارم. بعضی بچه‌های خوشبخت در پدر و مادر خوب دارند و من از ۴ تا پدر و مادر خوب بهره‌مند شدم. پدرم برنارد برکوویتز، مادرم دی ریچ، مادر خوانده‌ام میلدرد نیومن و پدر خوانده‌ام منی ریچ.

این افراد بودند که نه تنها به من آموختند که مرد باشم بلکه یک مرد خوب بودن را هم به من یاد دادند.



